

لوني بارباش

من أجلك أنتِ

تصويب الطاقه الجنسيه للمرأة

ترجمة: محمد حنانا



د. لوني بارباش

مِنْ أَجْلِكَ أَنْتِ تَصَوِّبِ الطَّاقَةَ الْجِنْسِيَّةَ لِلْمَرْأَةِ

ترجمة : محمد حنانا



مِنْ أَجْلِكَ أَنْتِ

تصويب الطاقة الجنسية للمرأة

Author: **Dr. Lonnie Barbach**

اسم المؤلف: د. لوني بارباش

Title: **FOR YOURSELF**

عنوان الكتاب: من أجلك أنت

The Fulfillment of Female Sexuality

تصويب الطاقة الجنسية للمرأة

Translator: **Mohamad Hanana**

ترجمة: محمد حنانا

Cover Painting of the artist **Max Ernst**

لوحة الغلاف للفنان ماكس ارنست

P.C.: **Al-Mada**

الناشر: دار المدى

First Edition: **2016**

الطبعة الأولى: 2016

Copyright © **Al-Mada**

جميع الحقوق محفوظة



للإعلام والثقافة والفنون
Al-mada for media, culture and arts

<p>+ 964 (0) 770 2799 999 + 964 (0) 770 8080 800 + 964 (0) 790 1919 290</p>	<p>بغداد: حي ابو نواس - محلة 102 - شارع 13 - بناية 141 Iraq/ Baghdad- Abu Nawas-neigh. 102 - 13 Street - Building 141 www.almada-group.com email: info@almada-group.com</p>
<p>+ 961 175 2616 + 961 175 2617</p>	<p>بيروت: الحمراء- شارع ليون- بناية منصور- الطابق الأول info@daralmada.com</p>
<p>+ 963 11 232 2276 + 963 11 232 2275 + 963 11 232 2289</p>	<p>دمشق: شارع كرجية حداد- متفرع من شارع 29 أيار al-madahouse@net.sy ص.ب: 8272</p>

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means; electronic, mechanical, photocopying, recoding or otherwise, without the prior permission in writing of the publisher.

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب أو تخزين أي مادة بطريقة الاسترجاع، أو نقله، على أي نحو، أو بأي طريقة سواء كانت الكترونية أو ميكانيكية، أو بالتصوير، أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة كتابية من الناشر مقدماً.

مقدمة

إذن فأنت لم تختبري ذروة النشوة الجنسية، أو أنك لا تعتقدين بأنك اختبرتها، أو ربما تكونين قد حصلت على نشوات جنسية من حين لآخر، أو حصلت على نشوة جنسية بالإثارة الذاتية فقط، وليس مع شريك، أو قد ترغبين معرفة المزيد حول نشاط الأنثى الجنسي، وحول النشوة الجنسية.

هل تشعرين أحياناً بأنك سوف تصبحين أسعد إذا استوصل الجنس من علاقاتك الحميمة تماماً؟ إن كان الأمر كذلك فإنك قد تشعرين بأنك غير طبيعية فيما يتعلق بهذا الأمر، أو كأنك ناشزة أو لست كاملة كمرأة. أو قد تشعرين فقط بأنك فاقدة لشيء يتمتع به كل شخص آخر، جزء من الحياة تودين أن يكون جزءاً منك أيضاً. أو أنك، على الأرجح، تشعرين كما لو كنت واحدة من بضعة نساء لديهن هذه المشكلة. ولكن الحقيقة هي أنك بعيدة من أن تكوني وحيدة.

أثناء عملي بصفتي طبيبة نفسية ومعالجة في مجال الجنس بجامعة كاليفورنيا، المركز الطبي في سان فرانسيسكو، أصبحت واعية بحدّة لحجم مشكلة العديد من النساء في فهم طبيعتهن الجنسية، وفي الوصول إلى النشوة الجنسية. وقد أثبتت الإحصائيات الحديثة حول السلوك الجنسي صحة انطباعاتي. فمن بين ١٦٠٠ امرأة شملتهن الدراسة

التي قام بها لاومان وغانون ومايكل ومايكليز، تبين أن ربع هؤلاء النساء، اللواتي أعطين معلومات شاملة، يعانين مشكلة الوصول إلى النشوة الجنسية. وهذا رقم كبير - واحدة من أربع نساء. وكان الرقم أعلى بالنسبة للنساء تحت سن الرابعة والعشرين، اللواتي حصلن، على الأقل، على تجربة جنسية، وكان الرقم أدنى بالنسبة للنساء اللواتي فوق الأربعين، واللواتي حصلن على تجربة جنسية أكبر. وكانت مشكلة النساء غير المتزوجات والمطلقات أو المنفصلات في الوصول إلى النشوة أكبر، بوجه عام، من النساء المتزوجات.

منذ عهد قريب نظرت المعالجة السيكلولوجية التقليدية إلى وجود مشكلة جنسية كعرض لمشكلة نفسية ضمنية أو كاضطراب عصبي وظيفي. إنها تبنت الفكرة القائلة بأن «العلاج الوحيد الفعال للاختلال المتعلق بالنشوة الجنسية هو المعالجة النفسية، لأن الحالة هنا هي حالة نفسية. وإن الإعاقة الجنسية هي ببساطة تجليات لخلل وظيفي عاطفي أعمق». وكنتيجة لهذا المنظور قلقت العديد من النساء واضطرن إلى إنفاق الكثير من المال للأطباء النفسانيين من دون حصول أي تغيير في الاستجابة الجنسية.

طور الطبيب ويليام ماسترز والطبيبة فيرجينيا جونسون برنامجاً للمعالجة صمم للأزواج الذين يعانون مشاكل جنسية. وعملت أنا في جامعة كاليفورنيا بصفتي معالجة للأزواج استناداً إلى تقنية ماسترز وجونسون. في هذا الشكل من المعالجة تجزي معالجة المرأة التي لا تحصل على النشوة الجنسية مع شريكها.

تدريجياً بدأنا ندرك أن معالجة الزوجين ليست مكلفة جداً فقط،

بل إن طبيعة المعالجة كانت غير متاحة للعديد من الناس الذين يحتاجون المساعدة، لذا اقتصرَت المعالجة فقط على أولئك النساء اللواتي لديهن شركاء جنسيين ثابتين، وعلى النساء اللواتي يرغب شركاؤهن في حضور الجلسات التعليمية. وقد عني ذلك استبعاد العديد من النساء اللواتي يرغبن ويحتجن للمساعدة - نساء لا يرغب شركاؤهن بالمشاركة في المعالجة المنهجية، وعائلات لا تستطيع تحمل دفع قيمة المعالجة الباهظة، ونساء ليس لديهن شريك ثابت، ونساء شاذات، أو نساء لديهن جملة من الأسباب تمنعهن من زج شركائهن في المشكلة.

وهكذا، لكي توفر المساعدة لعدد أكبر من النساء، بغض النظر عن طبيعة علاقاتهن الحميمة، طورت مع نانسي كارلسن نوعاً جديداً من البرامج لمعالجة مجموعات من النساء لا يلتزم بالعمل مباشرة مع شريك - على الرغم من أن العلاقة الجنسية المرضية مع شريك هي الهدف الأساسي بالنسبة لمعظم النساء. وقد استعار برنامج المعالجة الجديد الذي وضعنا عناصره من تقنية ماسترز وجونسون الخاصة بالمعالجة، ومن برامج المعالجة الجنسية الأخرى. بضمنها سلسلة من التمارين طورها عام ١٩٧١ لوبتيز ولوبيكولو في جامعة أوريغون. إن ما يميز برنامجنا هذا هو أننا عملنا مع مجموعات من النساء، واستعنا بعدد من التقنيات العلاجية.

سمينا المجموعات «مجموعات نساء ما قبل النشوة الجنسية». فقد بدالنا تعبير ما قبل النشوة مناسباً أكثر من تعبير نساء بلا نشوة جنسية، لاعتقادنا أن المرأة التي تنضم إلى المجموعة ستحظى بالنشوة الجنسية بعد انتهاء الدورة. وكل مجموعة تخضع لعشر جلسات مدة كل جلسة ساعة ونصف، وتوزع هذه الجلسات على خمسة أسابيع. وثمة

مشرفتان تديران المجموعات. وتضم كل مجموعة خمس أو سبع نساء غريبات عن بعضهن البعض قبل حضورهن الاجتماع الأول.

تتراوح أعمار النساء ما بين الثامنة عشرة والخامسة والخمسين، ويأتين من أعراق مختلفة ولهن خلفيات محلية ودينية. بعضهن متزوجات، وبعضهن عازبات، وثمة أخريات مطلقات أو منفصلات. بعضهن طالبات، وبعضهن ربات منزل، وثمة مهنيات وعاملات عاديات - معظمهن من الطبقة الوسطى. كانت بعض النساء تمارسن علاقات شاذة.

أعتقد أن معظم الأفكار والتقنيات التي تضمها الفصول القادمة ستكون مفيدة للغالبية من النساء. ومع ذلك، فإن كل امرأة هي حالة فريدة - طبيعة علاقاتها، شخصيتها، خلفيتها، استجاباتها الجسدية تؤثر على اقترابها من الجنس، كما تؤثر على مظاهر حياتها الأخرى. وعلى ضوء هذا طرحت تمارين متنوعة، إلى جانب مناقشة بعض المشاكل العامة والعقبات التي تواجه العديد من النساء اللواتي عملت معهن.

إن النساء اللواتي شاركن في جلسات المجموعة الأولى هن، إلى حد ما، الكاتبات الحقيقيات لهذا الكتاب. فحين بدأت برنامج معالجة المجموعة، كنت قد مارست معالجة المشاكل الجنسية، لكن علمتني المجموعات الشيء الكثير. وأود أن أشكر هؤلاء النساء (اللواتي غيرت أسمائهن حرصاً على خصوصيتهن) على إشراك حيواتهن بتفاصيلها الصريحة التي مكنتني من نقلها إليكن، ليس فقط كمعلومات، ولكن كأمثلة محددة على أوضاع الحياة الحقيقية ومشاكلها. أرجو أن تساعد

صراحتهن على توسيع تجربتكن الذاتية بما يشبع حاجاتكن الشخصية ورغباتكن، وهذه كلمات واحدة من عضوات المجموعة، كارمن، «أتمنى بشدة أن تستفيد الأخريات من المعالجة كما استفدت أنا. هناك مرحلة لا أعتقد أن باستطاعتكن إدارتها وحدكن. لقد كنت هناك، وينبغي على الكثير من النساء أن يكن هناك أيضاً. آمل أن يستطعن العثور على طريقهن إلى هذا النوع من المعالجة».

في اجتماعات المجموعة شاركت النساء بقصص حول مشاكلهن الجنسية واضطراباتهن وأحاسيسهن الشخصية وشؤونهن الجنسية. وكل امرأة اكتسبت معرفة عميقة بمشاكلها عن طريق تقاسم الخبرات، كما اكتسبت دعماً من ملاحظات الأخريات حول الأسباب المحتملة لمشاكلهن الجنسية.

إضافة إلى حضور الجلسات ترقت كل امرأة انجاز وظيفة منزلية مدتها ساعة يومياً. هذه الوظيفة هي تكيف مع الخطوات التسع الخاصة بالعادة السرية الواردة في برنامج لوبيكولو. وقد تكرست الوظيفة البيتية الأولى لمساعدة النساء على التواصل مع أجسادهن ومع أحاسيسهن الجنسية. بعد ذلك، حين تحصل النساء براحة على النشوة الجنسية عن طريق الإثارة الذاتية، تضمنت الوظيفة البيتية مشاركة الشريك.

بعد ذلك تضمنت المعالجة معلومات فيزيولوجية حول الناحية التشريحية لجسد الأنثى ونشاطها الجنسي، ثم تمارين بيتية وارشادات. تعود بعدها النساء إلى الاجتماع مرتين في الاسبوع مع أفكار جديدة وقصص تتناول الانجاز المحرز. إنهن يعملن معاً وتساعد الواحدة منهن الأخرى. يعملن بكد، يصحن، يضحكن، يفضبن. لكن الأكثر أهمية

هو أنهم ينجزن التمارين التي تعبد الطريق نحو الاستجابة الجنسية الكاملة.

منذ تشكيل أول مجموعة في تشرين الثاني من عام ١٩٧٢، شاركت عدة مئات من النساء في هذا النمط من المعالجة بنجاح استثنائي. وتشير الاحصاءات إلى أن ٩٣ بالمئة من النساء اللواتي دخلن البرنامج، العديد منهن لم يكن قد اختبرن النشوة الجنسية من قبل، غادرن بعد خمسة أسابيع بعد أن نجحن في اختبار النشوة الجنسية، عادة من خلال الاثارة الذاتية. بالطبع لم يحل برنامج الأسابيع الخمسة المشكلة تماماً، خصوصاً إذا كانت المرأة قد عانت المشكلة طوال سنوات. لقد قامت المعالجة على افتراض أن المرأة ستتابع التمارين وحدها في البيت. وبوجه عام، أمكن لأكثر من نصف النساء أن يختبرن النشوة الجنسية مع شريك في غضون ثلاثة أشهر من إنهاء جلسات المجموعة. وبعد ثمانية أشهر كانت النسبة أعلى.

إن تجارب المجموعة المكونة من ١٧ امرأة، أولئك اللواتي تابعن طوال ثمانية أشهر بعد مشاركتهن في البرنامج، كانت نموذجية. ١٢ منهن حصلن على النشوة مع شريك، في حين حصلت ثلاث منهن على أكثر من ٢٥ بالمئة من النشوة مع شريك. إن معظم النساء، وليس الكل، اللواتي أشرن إلى أنهم حصلن على النشوة مع شريك، اختبرنها أثناء الجماع. وبعضهن خبرنها عبر أشكال أخرى من لهو الحب.

لكن إحراز النشوة كان جزءاً من عملية التغير التي تحققت. إذ أن تأثير البرنامج غير على نحو إيجابي مواقف النساء ومشاعرهن حول أنفسهن. فعن طريق ملامسة أجسادهن غدون تدريجياً أكثر إلفة وراحة

مع أجسادهن. وقد أجملت «بיתי» التغير في مشاعرها حول جسدها بهذه الطريقة «شعرت الآن بالثقة من قابلية جسدي على الأداء. تعلمت أن أعجب بجسدي وأتمتع به».

كان مردود البرنامج الهام الآخر هو بدء النساء بتحمل المسؤولية تجاه نشاطهن الجنسي، وبالتحلي بروح المبادرة والتواصل مع ما يحبين وما يكرهن. إن التأكيد على الجانب الجنسي هو ضروري لتحقيق النشوة. وقد أظهرت دراسة أجراها د. ف. هيرلبرت أن النساء اللواتي أكدن على الجانب الجنسي حققن نسبة أعلى من النشوات الجنسية إضافة إلى ارتياح جنسي أكبر في علاقاتهن الجنسية.

إن هدفي من هذا الكتاب هو إبراز ما تعلمته من المجموعات حول نوازع الأنثى الجنسية. وأملني كبير في أن يسهم في تحقيق ذات الأهداف التي حققتها النساء في مجموعة المعالجة. كما أن المعلومات التي يحتويها وثيقة الصلة بالنساء والرجال الذين لا يعانون مشاكل تتعلق بالنشوة الجنسية والذين يريدون توسيع وعيهم الجنسي.

ما دام ليس ثمة طريقة صحيحة أو خاطئة، طبيعية وغير طبيعية، لتحفيز الجسد جنسياً، فليس في هذا الكتاب محاولة لوضعك في قالب معين. بل إن هدفه هو تشجيعك لاكتشاف نفسك لكي تكتشفي استجاباتك الجنسية الفريدة بالسرعة الخاصة بك مع الإبقاء على أهدافك في الذهن. إن هدفي هو توفير المعلومات التي قد تساعدك شخصياً، كما تساعدك على إسداء النصيحة لابنتك أو صديقتك.

أسرت لي امرأة في المجموعة، هي زوجة قسيس، بأنها اقتربت من المجموعة بفزع خشية أن تغدو معتقداتها الدينية موضع تساؤل

وسخرية من أفراد المجموعة. وبعد انتهاء الدورة كانت فرحة إذ حلت مشكلتها الجنسية من دون تحد ومن دون المس بتوجهها الديني. لذا فإن من الممكن تماماً أن تغري استجابتك الجنسية من دون المس بقيمك.

الجنس وذروة النشوة الجنسية

هل تعلمين أنه يمكن إجراء عمل جراحي صغير في ثلثي المهبل الداخليين من دون مخدر؟ وهل تعلمين أن ذروة النشوة الجنسية التي تحصل بالعادة السرية هي أعنف من تلك التي تحصل بالمضاجعة؟ وهل تعلمين أيضاً أن ثمة عديداً من النساء يختبرن النشوة الجنسية حتى من دون معرفة أنهن يفعلن ذلك؟

بسبب الجهل المنتشر حول الطبيعة الجنسية للأثني، فإن موضوع النشوة الجنسية هام بالنسبة إلى العديد من النساء، إن لم نقل معظمهن. فمنذ أن بلغنا مرحلة النضج في مجتمع يحرم حتى الآن النقاش المنفتح حول الجنس، فإن العديد من النساء بقين يشعرن أن مشاكلهن أو متاعبهن الجنسية كانت استثنائية. حين قابلتُ «بتي» أول مرة قالت إنها لم يسبق لها أن شعرت بذروة النشوة الجنسية، ولم يكن لديها فكرة عن كيفية حصولها. وقد شعرت أنه لا بد أن يكون هناك نوع من السر الخفي، نوع من مجتمع سحري خاص ببعض النساء، ومن جمعية تؤهل هؤلاء النساء ليحصلن على ذروة النشوة الجنسية، جمعية لم تجد وسيلة

للاضمام إلى ناديها^(١). إنه لمن السهل معرفة لماذا شعرت بتي بمثل ذلك الشعور، فقد اعتقدت أنه ليس ثمة تفسير لحرمانها من اختبار ذروة النشوة الجنسية مثل النساء الأخريات.

في الواقع لم يعرف حتى الآن تماماً ماهية معاناة النساء الجنسية. فمعظم ما كان يعتقد جاء من كتابات الرجال. فإذا كان ما وُصف في كتيبات الإرشاد الجنسية لم يلائم التجربة الشخصية لامرأة ما، فقد افترضت تلك المرأة أنهم وصفوا تجربة معظم النساء الأخريات. وأن التجارب الأسطورية التي وُصفت في تلك الكتب جعلت العديد من النساء يشعرن بأنهن ناقصات وشاذات. وربما أملت المرأة سرّاً بأن استجاباتها ستتطابق يوماً مع تفاصيل تلك الكتيبات. وفي الحقيقة فإن الصديقات نادراً ما ناقشن المشاكل الجنسية بصراحة، لقد أكدن فقط مخاوف امرأة كانت واحدة من بضعة أشخاص تواجه صعوبة في هذا المجال. إذ لم يكن هناك معلومات حول الموضوع من وجهة نظر المرأة.

في السنوات الأخيرة، وبالتواصل الأكثر انفتاحاً، ومع تزايد البحوث حول طبيعة المرأة الجنسية، تجمعت معلومات موثوقة، إذ وصفت نتائج تلك البحوث الخبرات الجنسية للمرأة على نحو أدق مما جاء في الأساطير الجنسية. لقد أظهرت نتائج تلك البحوث أن معظم النساء يلاقين متاعب بخصوص ذروة النشوة الجنسية عند الجماع.

أظهرت الإحصائيات أن ربع اللقاءات الجنسية التي تنتهي بوصول الشريك إلى ذروة النشوة الجنسية، لا تنتهي بوصول الشريكة إلى تلك الذروة، وهذا ما يدعو إلى التساؤل. فإذا كانت النساء لا يعانين اختلالاً

وظيفياً من الناحية البيولوجية، فهذا يعني أن الممارسات الجنسية الشائعة التي يمارسها العديد من الأزواج تلبى حاجات الأكثرية من الرجال ولا تلبى حاجات النساء الاستثنائية. أعتقد أن من العدل أن نفترض أن النساء من الناحية العلمية بحاجة بيولوجياً للوصول إلى ذروة النشوة الجنسية، ولديهن القدرة على ذلك مثل الرجال.

لم كل هذه الجلبة حول ذروة النشوة الجنسية؟ لماذا هي هامة جداً، وغيابها يسبب الإحباط والقلق؟ إن هزة الجماع هي إحساس ممتع جداً، والأهم من ذلك أن هزة الجماع هي تفريغ لشحنة التوتر الجنسي. إن التوتر الجنسي يستفحل لدى النساء مثلما يستفحل لدى الرجال. إنه يستفحل ليس فقط نتيجة اللقاءات الجنسية، بل نتيجة للنشاطات اليومية العادية، والأشياء التي نراها، نسمعها، نلمسها، نفكر فيها. إنه يستفحل أكثر أو أقل اعتماداً على شخصية المرأة وتجاربها اليومية. وبالنسبة إلى معظمنا فإن استفحال التوتر يتطلب التحرر منه. وبالنسبة إلى البعض فإن التوتر ربما يتبدد من دون الوصول إلى هزة الجماع، في حين استمرار وتكرار غياب التحرر من التوتر الجنسي لدى النساء يمكن أن يسبب حدة الطبع والإحباط والإرهاق أو الصداغ. إن التوتر سواء نجم عن المشاكل الجنسية أو عن مشاكل أخرى فإنه يمكن أن يخلق عدم توازنات في الجسد، ويمكن أن يؤدي إلى إصابات مهبلية أو إلى أعراض فيزيولوجية أخرى وأمراض نسائية. ويتبع النشوة الجنسية شعور بالمتعة والاسترخاء والمعاقة.

ربما كانت الطريقة الأفضل لوصف الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية هي في كلمات «ليديا» التي كتبتها بعد أن خبرت النشوة الجنسية أول مرة: (كان الجو دافئاً ومريحاً، وليس ثمة أصوات مزعجة.

الشعور بالدفء اللذيذ يسري في جلدي، وكأني مغطاة بمخمل دافئ. عندئذ بدأت التركيز على الأحاسيس الممتعة أكثر فأكثر. أحسُّ كأن في فمي شيئاً دافئاً وناعماً. تزداد الأحاسيس قوة، وتتنامى المتعة في المنطقة البظرية وتشرع بالانتشار من هناك إلى كل جزء مني. قلبي يدق بجنون. أتنفس فقط عندما يتوجب علي ذلك. يبدو كل جزء مني وكأنه امتداد لبظري، الرأس، الحلق، القدم. عندئذ تحدث - أمواج عميقة دافئة تنساب فوقتي ومن خلالي في إيقاع رائع. أعتقد أن هذا هو الأفضل والأروع دائماً).

ذلك هو وصف لتجربة النشوة الجنسية التي خبرتها امرأة واحدة. وثمة نساء أخريات وصفن تجارب مختلفة، وكل تجربة متميزة بقدر تميز كل امرأة على حدة. إذن، فهزة الجماع هي عملية طبيعية وسوية وصحية، لا ينبغي أن تُحرم أية امرأة من تجريب جمال الراحة التي تلي تفريغ التوتر الجنسي. ومن الهام والضروري أن تستمتع المرأة بالجنس كاستمتاعها بأطفالها وبيتها وبالنشاطات الخلاقية. إنه مظهر آخر مرض للحياة.

ينبغي على المرأة أن تكون قادرة على الاستمتاع بالجنس، لا لأن جسدها معد للمتعة الجنسية فقط، بل لأن العلاقة الجنسية المرضية تخلق تقارباً عاطفياً أكثر مع الشخص الآخر - عشيق في أفضل الحالات.

كان الجنس دائماً محور خلاف جدي في العديد من العلاقات. إذ إن فشل المرأة في الوصول إلى النشوة الجنسية يصبح دائماً مصدراً لنزاع الزوجين، إن على نحو مباشر أو غير مباشر، وإنه لمن الصعب أن تظل المرأة متحمسة تجاه الجنس إن هي لم تحصل على النشوة الجنسية في

معظم الأوقات. وقد روى كل من «كلارك» و«الين» أن ثلثي النساء اللواتي يصلن إلى ذروة النشوة الجنسية يتمتعن بالجماع مع أزواجهن، في حين لا يتمتع السدس من هؤلاء اللواتي لا يصلن إلى هزة الجماع، في المضاجعة مع أزواجهن.

ربما تغيظ المرأة، التي لم تختبر بعد النشوة الجنسية، شريكها، وتفتعل الأسباب لتجنب الجنس. وهذا يخمد عاطفة الشريك، ليس فقط في مجال الجنس، ولكن في مجال الصداقة الحميمة أيضاً.

كتبت «لوري» واصفة مشاعرها بعد هزة الجماع قائلة: «كانت مثل موجة غمرتني وتركتني منهوكة ومسترخية، مما جعلني أتوق إلى النوم.. إنها مهدئة. أردت أن أستكين إلى جانب زوجي وأنعم بالراحة. وصلت دائماً إلى ذروة النشوة الجنسية ثلاث مرات متتالية. وهذا عون لي من الناحية النفسية. إن ذلك يجعلني أشعر بالأهمية والرضا حيال نفسي».

إن معظم النساء اللواتي عملت معهن شعرن بأن هناك عيباً وخطأً في تكوينهن لأنهم لا يصلن إلى ذروة النشوة الجنسية، وقد شعرن أيضاً بالخجل من أنفسهن، وحاولن إخفاء المشكلة عن الآخرين - سواء بالحديث حول ذلك أو إبقاء اللقاءات الجنسية في حدها الأدنى، أو في افتعال النشوة الجنسية حين يمارسن الجنس. وقد أعلنت «كوني» أن زوجها قد انفصل عنها نتيجة لإهمالها الجنس. وفي الوقت الذي انتسبت فيه إلى المجموعة لم تُقم علاقات جنسية منذ انفصالهما. ولأنها لم تختبر النشوة الجنسية أبداً شعرت بالنقص بصفاتها امرأة، ولم تتصور رجلاً آخر يريدّها.

إن العديد من المخاوف الشائعة والمعلومات الخاطئة والتوقعات الزائفة تمنع العديد من النساء من أن يدركن قدراتهن الجنسية الكامنة. إن الاعتقاد الأول الخاطئ، الذي تتشارك فيه عدة نساء في برنامج المعالجة، هو أن السلوك الجنسي يأتي على نحو طبيعي. وقد عبرت زميلتي في العمل ثيا لوري عن ذلك على نحو جيد حين قالت: «على الرغم من أن الجنس طبيعي تماماً، إلا أنه ليس طبيعياً تماماً على نحو دائم». إن العديد من النساء لا يعرفن كيف يتجاوبن جنسياً ويشعرن أنه ينبغي أن يعرفن نظراً لأن هناك اعتقاداً بأن الجنس غريزة حيوانية طبيعية. لذا ثمة ميل لانتظار ما سيحدث وما سيتوضح. إن من غير المقنع أن يأتي الجنس على نحو طبيعي، لكن الجنس الجيد، بالنسبة للرجال والنساء، يحتاج إلى معلومات وتدريب وتواصل ومشاركة. النساء لسن باردات، إن تعبير «باردات» يدل ضمناً على خصائص نفسية سلبية، وفي هذه الحالة لا يمكن عمل شيء حيال الافتقار إلى النشوة الجنسية.

إن الدماغ البشري معقد تعقيداً بالغاً. وهذا يفسر، طبقاً لـ «فورد» و«بيتش» لماذا تحتاج الكائنات الإنسانية، أكثر من الأنواع الأخرى، إلى التعلم لبناء النوازع الجنسية، فالجنس في الكائنات الإنسانية أقل غريزية. إنه يحتاج، مثله مثل أية مهارة أخرى، إلى تعلم وتدريب. وقد لاحظ «كينزي» أنه بقدر ما تنمو التجربة الجنسية لدى الزوجين بقدر ما تزداد الاستجابة الجنسية. ووجدت «مارغريت ميد» إن إمكان وصول الأنثى البشرية إلى النشوة الجنسية هو عنصر ثقافي. فإذا كان المجتمع يقدر أهمية التفريغ الجنسي لدى الأنثى، عندئذ تبدو تقنيات الفعل الجنسي الجوهرية ضرورية، وينبغي على المرأة تعلمها.

التوقع الثاني الخاطئ هو أن يكون الرجل صاحب السلطة في الفعل

الجنسي - هو أن يكون المسؤول عن نشوة المرأة الجنسية. إن توقع ذلك يقود إلى نتائج خاطئة.

«ربما ليس حباً»، إن تجاوزت هذه الصعوبة. ومع ذلك، إن كنت تشعرين أن ذلك حبٌ حقيقي ينبغي إن تعيري مزيداً من الاهتمام حول وصولك إلى النشوة الجنسية على نحو طبيعي. ولأنك لا تحصلين على تلك النشوة، ربما تفترضين أن شريكك لا يعاملك المعاملة اللائقة، لذا ليس ثمة حب بينكما. علاوة على ذلك، إن كان شريكك يحبك حباً حقيقياً، أفليس جديراً به أن يعرف كيف يساعدك على الحصول على النشوة الجنسية؟ وما دام لا يمنحك تلك النشوة فربما تستتجين أنه لا يحبك على نحو كاف.

تنجم هذه المشاعر عن الاعتقاد الخاطئ أن على الرجل أن يعرف كل شيء عن الجنس. إن معظمنا لم يتلق معلومات دقيقة ومحددة حول الجنس، وينبغي ألا يقود ذلك إلى الاعتقاد أن الجنس ينحصر في خبرة الرجل. وإذا كان ثمة امرأة على دراية ولديها الخبرة، فقد تعودت أن تكون صامتة. لقد نشأت مفترضة أن الرجال ولدوا ومعهم معرفة بالجنس، ولم تفكر أنهم بحاجة إلى التعلم كما هي حالها الآن.

يقول زميلي بيرني زيلبيرغلد، الذي يترأس معالجة مجموعة من الرجال، إن العديد من الرجال في برنامجي يقولون إنهم يحبون أن تعبر شريكاتهم عن رغباتهن الجنسية. إنهم يشعرون أن ذلك يريحهم من عبء ثقيل.

لا يملك الرجال أجوبة سحرية حول الجنس الناجح، وهم ليسوا قادرين على قراءة ما يجول في ذهن امرأة لمعرفة حاجاتها ورغباتها.

هم بحاجة إلى أن يعرفوا كيف تحب المرأة الجماع، مثلما يعرفون كيف تحب قهوتها. وإن انتظار ما قد ينير لك الطريق ويشعل رغبتك الجنسية قد يدوم إلى الأبد. إن النساء اللواتي اتخذن عدة عشاق يتوقعن حلاً حين يجدن علاقة ذات معنى حقيقي، في حين تظن النساء سراً، النساء المنهركات في علاقة واحدة، أن الحل يكمن في تجريب تشكيلة من الرجال.

كانت سالي وريتا في مجموعة النساء ذاتها، وقد أعلنت ريتا أنها اتخذت أكثر من خمسين شريكاً، واعترفت بأنها إن استطاعت إيجاد علاقة ذات معنى وطويلة الأمد، فإن مشكلتها في الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية ستحل. ومن جهة أخرى، كانت سالي عذراء حين تزوجت، واستمرت في حب زوجها حباً كبيراً. ومع ذلك ظنت سراً أنها لو حصلت على خبرة أكر مع عشاق آخرين، فإن مشكلتها ستزول. وقد تبين لها أن الحل لا يكمن في عدد العشاق أو في قوة العلاقة. إن النساء اللواتي يرتبطن بعلاقة قوية لا يعني أنهن يحصلن على النشوة الجنسية، في حين أن النساء اللواتي يرتبطن بعلاقة عادية، قد لا يكون لديهم صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية.

إن البحث، في بعض الأحيان، عن الرجل المناسب يُفسر في البحث عن «القضيب السحري». فإن استطعت إيجاد القضيب المناسب فقط - القضيب الأكبر أو الأصغر - أو إن استطعت إيجاد الانتصاب الذي يدوم طويلاً، فإن مشاكل النشوة الجنسية سوف تُحل. ولكن حجم القضيب المنتصب في الواقع يلعب دوراً ضئيلاً. علاوة على ذلك، فإن الجماع هو أحد الطرق في ممارسة الجنس، فالنساء يستطعن الوصول إلى النشوة الجنسية عبر أنواع أخرى من الإثارة - فموية أو يدوية. في هذه

الحال لا يتوجب على الشريك أن يكون قضيبه في حالة انتصاب ليرضي المرأة جنسياً. إن ما يهم هو نوع الإثارة التي تناسب امرأة محددة. وهذا هام على نحو خاص لأنه ليس ثمة امرأتان تتجاوبان جنسياً بالطريقة ذاتها. كل امرأة لديها عادات شخصية وأنماط للإثارة. ولكن، بالطبع، لا تستطيع المرأة أن تخبر شريكها بما تحب، وما الذي يثيرها أفضل، إن كانت لا تعرف نفسها. إن فهمك لحاجتك الجنسية المتميزة يضعك في موضع أفضل لمساعدة شريكك في كيفية إرضائك.

التوقع الخاطئ الآخر، هو أنه ينبغي أن تحصل النشوة الجنسية خلال المضاجعة وحدها، إذ تميل النساء إلى الشعور بعدم النضج حتى «العُصاب» إذا تطلب الوصول إلى النشوة الجنسية إثارة بظرية مباشرة. إنهن يردن النشوة المهبليّة، يردن النشوة بالطريقة الصحيحة – أي من خلال المضاجعة. لقد صدّقن الفكرة التي تعد المهبل العضو الجنسي الأول، لذا فإن الطريقة الوحيدة للوصول إلى النشوة الجنسية الناضجة هي عن طريق دفع القضيب إلى داخل المهبل وسحبه.

في الواقع إن البظر هو عضو الجنس الأنثوي، ويشابهه تقريباً من جهة الحساسية القضيب. وليس للبظر وظيفة أخرى سوى توفير المتعة الجنسية. أما المهبل فيشابه من جهة الحساسية خصيتي الرجل.

وبالنظر إلى الواقع الفيزيولوجي، فإن الجماع وحده لا يحدث نوعاً من الإثارة المناسبة في المنطقة المناسبة التي تتيح للعديد من النساء الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية. وفيزيولوجياً، ليس من الممكن أن تصلّي إلى النشوة الجنسية بواسطة المضاجعة ما لم تتلقّي إثارة بظرية إضافية ومباشرة. وكما تقول آن كوت «إذا كانت الأوضاع الجنسية

المحددة الآن بصفاتها قاعدة نموذجية لا تفضي إلى النشوة المتبادلة، ينبغي ألا تُحدد كقاعدة نموذجية».

التوقع الخاطئ والشائع الآخر، هو أن على المرأة الوصول إلى النشوة الجنسية في ذات الوقت الذي يصل فيه الشريك، أي أن يصل الشريك معاً إلى الذروة الجنسية.

أنا متأكدة من أن هذا الشرط وضعت النساء اللواتي لم يواجهن حاجات المرأة الفيزيولوجية للوصول إلى النشوة الجنسية.

إن أكثر الاعتقادات الخاطئة ضرراً هي أن الجنس ليس ضرورياً للنساء بقدر ما هو ضروري للرجال. لقد لُغنت النساء مقولة إن المرأة ليست بحاجة إلى الجنس كما هو حال الرجل، وإن حاجات الرجل الجنسية أكبر من حاجات المرأة، وإن عليها أن تتكيف معه. إن هذا يمكن أن يخلق وضعاً تعسفاً ومتطرفاً. فإذا شعرت المرأة بأن ليس لها حقوق، وينبغي عليها أن تتكيف مع شريكها في أي وقت، فقد ينتهي بها الأمر إلى الاستياء معظم الوقت. إن الإتاحة الجنسية الدائمة ليست مدرجة في قَسَمِ الزواج. ومن جهة أخرى، إذا اعتقدت المرأة أن عليها أن تخفي رغباتها الجنسية، فذلك يجعلها تكبت رغبتها الطبيعية خشية أن تبدو وقد فقدت أنوثتها.

المرأة ليست بدون أعضاء تناسلية، فإذا كانت مبادرة وحازمة جنسياً فهذا لا يعني أنها ذكورية. إن الاستسلام ليس حالة أنثوية طبيعية. وإن التعبير عن نفسك جنسياً، ومن أجلك، وليس من أجل شريكك هو العنصر الجوهري.

إن مشاعر النفور والاشمئزاز من الجنس يمكن أن تكون عاملاً من عوامل الكبت الجنسي. وإن النفور الجنسي هو رد فعل مبني على تعاليم مبكرة حول الجنس، بعضها فهم على نحو غير واع. كما أن أساس النفور من الجنس أتى من الفكرة الخاطئة التي تقول إن أعضاء المرأة التناسلية مقرفة وقذرة، ومن ثم فإن الجنس قذر ومقرف. في سن الطفولة ننظر إلى الأعضاء التناسلية بارتباطها بأعضاء إفراز الفضلات، وفي سن البلوغ نشعر بأن ما هو في الأسفل غير نظيف ويشكل جزءاً غير مقبول من جسدنا.

«ليديا» لم تصل أبداً إلى النشوة الجنسية، ولم تلمس أعضاءها التناسلية مباشرة بيديها، لأنها كانت تشعر أن أعضاءها منفرة جداً. وقد لاقت صعوبة كبيرة حتى في النظر إلى تلك المنطقة في المرأة. ولكن بعد أن فعلت ذلك فوجئت بأنها قريبة إلى النفس أكثر مما كانت تتوقع. لقد تغلبت على مشاعرها السلبية تجاه أعضائها التناسلية بإحساسها الأكثر ألفة تجاهها، سواء بالرؤية أو باللمس. وسرعان ما خبرت النشوة الجنسية عن طريق العادة السرية. وكانت «إيفا» تشعر دائماً بأن مهبلها قذر. وقد فوجئت حين عرفت أن المهبل أنظف من الفم.

قد تكون الأسباب الأخرى التي تؤدي إلى النفور من الجنس أتت من تجارب الاتصال الجنسي للبالغين مع الفتيات وهن في سن مبكرة - الاغتصاب أو التحرش الجنسي قد يجعلان الفتاة تشعر بالقذارة أو التحلل الأخلاقي، أو أن تنظر إلى الجنس باشمئزاز. حين كانت إيف طفلة داعبها والدها وشقيقها الأكبر. وقد هددها هذا الأخير بأن يجرحها جسدياً إن رفضت أن تخضع أو إن أخبرت أي شخص حول ذلك.

لا غرو أن إيف لم تكن لترضى بالمشاعر الجنسية الممتعة لأنها كانت تشعر أنها تقترب شيئاً خاطئاً. وحين كبرت وتزوجت كان كل شعور جنسي يذكرها بتجاربها الجنسية وبالمشاعر الجنسية التي أنفقت سنوات وهي تحاول نسيانها. كان من الصعب بالنسبة إلى إيف أن تستكشف نوازعها الجنسية لأنها كانت تفضل تجريب المشاعر غير الجنسية. هذا النوع من «السيناريو» شائع على نحو يثير الدهشة. وقد قُدرت حالات سفاح القربى في الولايات المتحدة بمليون حالة سنوياً. وتشير دراسة أجريت عام ١٩٩٤ إلى أن ١٧ في المئة من النساء اعترفن بأنه جرى الاعتداء عليهن جنسياً حين كن طفلات. إن الجرح القديم لا يموت سريعاً، لكن إيف غدت تدريجياً أكثر ارتياحاً عندما عبرت عن مشاعرها الجنسية حين كبرت، مما أدى إلى سيطرتها على علاقتها الجنسية.

هناك مصدر آخر للكبث الجنسي، وهو خوف بعض النساء من أن يصبحن قبيحات أثناء وصولهن إلى الذروة الجنسية، ولأن شركاءهن سينفرون منهن ويجدونهن غير جذابات. كان هذا هو خوف كارمن الكبير، إذ بعد أن رآها شريكها وهي تصل إلى النشوة الجنسية أول مرة، سألتها عما إذا بدت قبيحة وأنه ما زال يحبها. وقد أخبرها مشجعاً إنها بدت جميلة وأنه يحبها حباً جماً. وبعد عدة ممارسات اقتنعت أخيراً بأنه يقول الحقيقة.

إن الخوف من فقد السيطرة، والوهن، أو من الصراخ أثناء الوصول إلى النشوة الجنسية، هي هموم أخرى وسط النساء اللواتي لم يختبرن النشوة الجنسية. إن جميع الروايات الإباحية التي كتبت في العهد الفيكتوري وصفت النساء واهنات أو خامدات حين يصلن إلى ذروة

النشوة الجنسية. إن ذلك لا يحدث في الواقع. ومع ذلك، إن الخوف من فقد الوعي طبيعي، إذ ينخفض الوعي بالعالم الخارجي عند ذروة النشوة. لقد غدت كارمن مضطربة جداً لأنها حين كانت على وشك اختبار النشوة الجنسية أول مرة بالعادة السرية، لمسها عشيقها. لم تدرك أنه دخل الغرفة ولم تسمعه ولم تره لأنها كانت منهمكة في إثارة نفسها. إن حدة انهماكها الجنسي أحرزنها. ومع ذلك استطاعت أن تستعيد السيطرة حين لمست نفسها، وساعدها ذلك على إدراك أنها لم تفقد الوعي. وقد تجاوزت كارمن قلقها المرحلي، ونجحت في الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية لأول مرة بعد عدة أيام.

ليزلي كانت خائفة من أنها قد تفعل أموراً تعتقد أنها لا أخلاقية إذا بدأت تجريب النشوة الجنسية. ثمة نساء أخريات بضمنهن يانيس، كن خائفات من أن حصولهن على النشوة الجنسية سيغير حياتهن. فما الذي حدث حين بدأت أولئك النساء بالحصول على النشوة الجنسية بعد برنامج المعالجة؟ لم تكن إيف أقل فضيلة ولم تصبح مشوشة. وغدت ليزلي أقل محافظة ولكن ليست لا أخلاقية أو تسيء لمعاييرها. ولم تتغير حياة يانيس. شعرت فقط أنها أفضل قليلاً تجاه نفسها، وأفضل بكثير تجاه الجنس.

هناك العديد من الأمور التي تغير حيواتنا. القليل منا يعيش وفق «روتين» لا يتغير أبداً. نتزوج، نطلق، ننجب أطفالاً، أطفالنا يكبرون وأخيراً يغادرون المنزل.

ثمة أحداث غير متوقعة تدفعنا إلى تغيير خططنا. لكن لدينا عادة مقياس للسيطرة على ظروف حياتنا. إن إعصار التغيير لا يجتثنا بل

يدور بنا إلى الدرجة التي لا ندرك فيها نفوسنا السابقة. إن التغيير بوجه عام بطيء وتدرجي.

إن اختبار النشوة الجنسية التي لم تختبرها سابقاً قد تؤدي إلى متعة جنسية عظيمة، وإلى علاقة أكثر حميمية، حتى إلى تأكيد الذات أكثر في غرفة النوم. ينبغي أن تلاحظي بعض هذه التغيرات، لكنني أشك أنك سوف تشعرين على نحو مختلف جداً، ذلك لأنك لن تدركي نفسك، أو لأن جميع مشاكل حياتك ستبدو أنها قد حلت فجأة.

تخشى بعض النساء من أنها إذا حصلت على النشوة الجنسية مع رجل تعتمد عليه اعتماداً كلياً فسوف تكون عرضة للخطر. إيفلين لا تثق بالرجال. إنها تقول لا يمكن الاعتماد على الرجال. وقد خشيت من أنها إذا حصلت على النشوة الجنسية مع زوجها، فستأذى أكثر إذا تركها لأنها تعتمد عليه من أجل وصولها إلى النشوة الجنسية. موضوعياً، هذا هراء، حتى إن كان الخوف حقيقياً، فإن كنت تستطيعين الحصول على النشوات الجنسية مع شريك ما، فإنك تستطيعين الحصول عليها مع آخر، أو مع نفسك بممارسة العادة السرية. لا أحد ((يمنحك)) النشوات. فأنت المسيطرة الوحيدة. إنك تدعينها تحصل أو توقفينها. علاوة على ذلك قد تتأذين إذا تخلصت عنك عشيقك سواء حصلت معه على النشوة الجنسية أم لا.

إن الخوف الحقيقي الذي يجعل النساء يحجمن عن فعل أي شيء لحل مشاكلهن هو الخوف من الفشل. حين انضمت هاريت إلى المجموعة لم تصدق أنها يمكن أن تحصل على النشوة. وقد قالت ((إني إذا حاولت وفشلت، فسأغدو عندئذ أتعس)). إنها لم تحاول فعل أي شيء إيجابي إزاء مشكلتها. وأخيراً تحدثت خوفها ونجحت في مسعاها.

جميع المخاوف الجنسية والتوقعات الخاطئة التي وصفتها أشارت إليها النساء اللواتي عملت معهن. وقد بدأت النساء في المجموعة بالحصول على النشوة الجنسية على الرغم من مخاوفهن، وتستطيعين أنت أيضاً فعل ذلك، وتستطيعين بناء حياة جنسية أغنى.

هل أي من النقاط التي ناقشتها صحيحة بالنسبة إليك؟ هل تشعرين أنك، أنت التي كنت محرومة في ماضيك، بأن الأوان قد فات، وأنت لا تستطيعين القيام بشيء الآن إزاء الحرمانات المبكرة؟ لم يفت الأوان أبداً، تبدأ النساء بالاستمتاع بالجنس أكثر حين يتقدم بهن العمر. كانت ليزلي في الثالثة والأربعين قبل أن تختبر نشوتها الجنسية الأولى، والآن تتمتع بالجنس الذي لم تتمتع به فيما مضى.

هل تعتقدين أنك لا تستطيعين الحصول على النشوة الجنسية لأنك قلقة ومتوترة الأعصاب؟ أو لأنك تشعرين أنك عصابية وينبغي عليك حل مشاكلك العاطفية أولاً؟ لا أحد متحرر من العقد العاطفية، ولكن على الرغم من الصعوبات النفسية يستطيع الإنسان التمتع بالجنس. إن كنت تعتقدين أنه ينبغي عليك الإحساس بالرضا حول نفسك وحياتك وعملك وأطفالك قبل أن تبدئي باختبار النشوة الجنسية، فقد تنتظرين إلى الأبد. وهذا واحد من الأسباب التي أدت إلى فشل المعالجة النفسية التقليدية في الشفاء من غياب النشوة الجنسية. إن العمل المباشر على المشاكل العقلية قد يساعد في حلها، ويمكن أن يساعد في النواحي الجنسية أيضاً، لكن العمل الأكثر فعالية هو العمل مباشرة على المشكلة الجنسية إن قررت ذلك. لقد قابلت جوان اختصاصياً بالأمراض النسائية لأنها لم تكن تحصل على النشوات الجنسية. وقد أوصاها الطبيب بالذهاب إلى معالج نفسي. وبعد سنتين من المعالجة النفسية

لم تنجح في الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية. وقد بدأت بالحصول على النشوة الجنسية فقط حين قدمت وانضمت إلى مجموعة النساء، واطلعت على التشريح الجنسي وعلى العادة السرية.

ترى هل لأنك تشعرين بالإحراج بسبب سؤالك عما تريدين في وقت ما محدد؟ وهل لأنك تخشين من رفض شريكك؟ وهل وقت الجماع قصير جداً أو سريع بالنسبة إليك؟ وهل من المريح أن يخبرك طبيبك أنك لن تستطيعي تحقيق النشوة الجنسية؟

هل من الأسهل أن تقبلي كونك عاجزة جنسياً. في الحقيقة لا أعتقد ذلك. وطبقاً لـ هيلين كابلان فإن فقدان المتعة الجنسية يسبب الوهن والمرض والتعب والاكتئاب.

إن تذبذب الحالات الهرمونية أثناء الدورة الشهرية أو أثناء الحمل أو استخدام حبوب منع الحمل لا يؤثر بالضرورة على الاستجابة الجنسية. إن حالات العجز الفيزيولوجي التي تؤثر على النشوة الجنسية هي استثنائية جداً. إن بعض النساء اللواتي يتناولن عقارات معينة مضادة للاكتئاب - هرمون السيرتونين، يجدن صعوبة في الوصول إلى النشوة الجنسية. ومع ذلك تبقى هنالك حلول. وقد أظهرت دراسة أن تناول بعض العقاقير قد يلطف المشكلة.

في معظم الحالات، تستطيعين الوصول إلى النشوة الجنسية إذا كان لديك بظر، وإذا أردت ذلك. ولكن ما الذي تستطيعين فعله؟ قد تكونين راغبة في تجريب أي شيء، لكنك لا تعرفين من أين تبدئين.

إن إعادة فهمك لنوازحك الجنسية قد يفيدك، لكن ذلك يتطلب

وقتاً وتدريباً. إن ثقافتنا علمتنا أن على المرأة الاتكال على رجل ليعتني بها، وهذا يعني أنها تستطيع لومه على أي خطأ. إن من الممتع أخذك في جولة بالسيارة، ولكن من الممتع أيضاً أن تقودها بنفسك لتذهبي إلى حيث تشائين حين تودين ذلك. ولكن ينبغي أن تأخذي على عاتقك المسؤولية. بعض النساء تدربن على الخضوع. لقد تعلمن كتم المعلومات أو إخفاء قدراتهن ورغباتهن. إن الخمول والضجر ومشاعر الضعف تؤدي إلى حالة من عدم تأكيد الذات. لا يكمن الشفاء في الراحة والمسكنات أو في المعالجة النفسية. في حين أن النجاح بتحقيق شيء وحدك ومن أجلك يستحق المجازفة.

ليس هنالك من سبب يجعلك لا تستطيعين التمتع بالجنس على نحو كامل. انظري إلى حكمة جسدك ومشاعرك وغرائذك. وبعد أن تجدي ما يثيرك جنسياً يمكنك تغيير ممارساتك الجنسية لتلائم استجاباتك، بدلاً من محاولة تفاعل مع أمور تعتقدين أنها ستثيرك. ولن تعرفي خبراتك الذاتية بالمقارنة مع خبرات شخص آخر. ولكن إن كنت تمتعين بنفسك، فذلك لا يهم.

مصادر الاضطراب الجنسي

حتى الآن قبلت معظم النساء وجهات نظر الرجل حول نشاط الأنثى الجنسي، وحتى عندما تكون وجهات النظر هذه مخالفة لمعرفة المرأة ذاتها، فالمرأة تتقبل أو تظل صامتة بدلاً من تحدي أصحاب السلطة الذين هم في الغالب من الذكور - البحاثة، الكتاب، الأطباء، العلماء النفسانيين، المرشدين الدينيين، معيلي الأسر. علاوة على ذلك، فإن العديد من النساء يرين أنفسهن قاصرات وغير سويات إن تعارضت تجربتهن مع أقوال «أصحاب السلطة».

إن فرويد الذي حقق أول اكتشاف مركّز للمظاهر السيكولوجية للجنس، والذي، مثله مثل الرواد الذين اقتربوا من مجال مجهول كلياً، توصل إلى بعض النتائج المنحازة.

يقول فرويد: «في المرحلة القضيبية للفتيات يكون البظر عضو منطقة الإثارة الرئيسي. ولكن بالطبع لا يبقى كذلك، فمع التحول إلى الأنوثة يفقد البظر كلياً أو جزئياً حساسيته، وفي الوقت ذاته يفقد أهميته التي تنتقل إلى المهبل». وعلى العكس من رأي فرويد أظهرت نتائج بحوث ماسترز وجونسون أنه لا يحدث أي تغيير في منطقة الحساسية، وإن

المنطقة البظرية تظل هي المنطقة الأكثر حساسية للإثارة الجنسية طوال حياة معظم النساء.

حتى في السنوات الحديثة اكتشفت النساء اللواتي ينشدن المساعدة من الأطباء لحل مشكلات النشوة الجنسية لديهن، أن قصورهن وحالاتهن الشاذة قد عززها أطباؤهن.

فالعديد من أعضاء المهن الطبية بنوا أحكامهم على ما جاء به فرويد، وآخرون. وذهب بعض الأطباء إلى أبعد من ذلك في محاولتهم تجاهل المشكلة بتجاهلهم وظيفه البظر.

تقول إحدى النظريات إنه لو أزيل البظر والمنطقة المحيطة به فإن ذلك لا يعرقل أو يقلل من حساسية هذه المنطقة. كانت عمليات استئصال البظر تجري أحياناً في أوروبا للشابات خلال أواخر القرن الثامن عشر لمنعهن من ممارسة العادة السرية، وللنساء الشابات للحيلولة دون ارتكاب الخيانة الزوجية. ومع ذلك لا نجد في الأدب توصيات لاستئصال القضيب أو الخصيتين لتقليص الممارسات الاستمنائية للأولاد أو النشاطات الزنوية للرجال.

ثمة امرأة قدمت إلى عيادة جامعة كاليفورنيا لتعالج من مشكلات الوصول إلى النشوة الجنسية، وقد اتضح أنه جرى استئصال غطاء بظرها حين كانت في الرابعة من عمرها للحيلولة دون (الإفراط) في ممارسة العادة السرية - استئصال البظر كان شائعاً في بعض الثقافات.

إن النساء اللواتي ينشدن العون من الأطباء لحل مشاكل الحصول على النشوة الجنسية لم يُستأصل بظرهن، ولكن لا يعطين معلومات

دقيقة أو نصيحة ذات صلة بمنطقة الفاعلية الجنسية. إن النقص العام في المعرفة الدقيقة وسط الأطباء حول الوظيفية الجنسية من السهل فهمه إذا تذكر المرء أن النشاط الجنسي والوظيفية الجنسية قد جرى تجاهلهما إلى حد كبير في المنهج الدراسي لمعظم المدارس الطبية. وهكذا تجدين نفسك تبحثين عن المساعدة من (أصحاب السلطة) الذين هم في الواقع يعرفون أقل مما تعرفين حول النشاط الجنسي. كما أنهم أيضاً ضحايا ثقافة تؤيد الأفكار البالية.

تزوجت إيفلين وهي في السادسة عشرة، وبعد أربع سنوات من الزواج، ذهبت إلى طبيبها لأنها لم تختبر أبداً النشوة الجنسية، ولأنها شعرت أن هناك خللاً طبيًا. أخبرها طبيبها أن عدم حصولها على النشوة الجنسية يعود سببه إلى أن أعضاءها الجنسية لم يكتمل نموها بعد تماماً، وبعد أن يكتمل نموها في غضون عدة سنوات، تصبح قادرة على الوصول إلى النشوة الجنسية. كان ذلك التشخيص غير دقيق كلياً، لأن الطفلات وهن في الشهر الرابع يصبحن مؤهلات لاختبار النشوة الجنسية. لكن إيفلين صدقت الطبيب. وغدت، وهي تنتظر اكتمال نمو أعضائها التناسلية، أقل اهتماماً بالجنس. وحين بلغت الخامسة والثلاثين، وبعد أن انتسبت إلى المجموعة، انتابها غضب شديد لأنها ضيعت سنوات قبل أن تفعل شيئاً أكثر إيجابية بخصوص المشكلة.

وأخبر أحد الأطباء جولي ألا تكثرث بخصوص حرمانها من النشوة الجنسية، لأنه من غير الضروري للمرأة الحصول على النشوة، وحين تدمرت بسبب كراهيتها للجنس نصحتها الطبيب أن تشارك زوجها نظراً لحاجته إلى الجنس، ولأن الجنس ميزة يتمتع بها زوجها. ونصح أحد الأطباء مريضته ألا تمارس العادة السرية، لأن عليها أن توفر

مشاعرها الجنسية من أجل زوجها - وكان العادة السرية ستستنفد رغبتها الجنسية.

كانت سالي عذراء حين تزوجت، وعندما ذهبت إلى طبيبها لفحصها قبل الزفاف، أخبرها بخصوص ما ستوقع من الجماع قائلاً: إنها ستشعر كأن قضيماً فولاذياً يولج في مهبلها، وسيكون ذلك مؤلماً جداً. وقد تجلّى رد فعلها في تطور ظاهرة التشنج المهبلية وعسر الجماع. ومنذ أن توقعت أن تكون تجربة الجنس مؤلمة، توترت عضلات مهبلها بغية الحماية ضد الجرح المتوقع. والساخر في الأمر أن محاولتها لحماية نفسها من الألم سببت لنفسها الألم.

لم يتلق معظم الأطباء تدريباً في مجال النشاط الجنسي لكي يساعدوا المريضات اللواتي يعانين مشاكل جنسية. ويجري التغاضي عن الخلل الوظيفي الجنسي أملاً في أن المشكلة ستحل من تلقاء ذاتها إذا ما تجاوزت المريضة قلقها. بالطبع ليست مشكلة النشوة الجنسية مشكلة حياة أو موت، لكنها هامة جداً بالنسبة للعديد من النساء.

كان للرجال تأثير كبير على الورع الغربي والتنشئة الأخلاقية، لأنهم يحتلون مواقع سلطوية في معظم الديانات. وقد عدّت العديد من الديانات الجنس واسطة للإنجاب فقط. ونُظر إلى النساء على أنهن إما طاهرات جنسياً - المادونا - وإما شهوانية جنسياً ينبغي قمعها - المومس، المرأة المغوية. هذا الخلط بين النشاط الجنسي والأخلاقيات شكل مصدراً آخر للصراع بالنسبة للعديد من النساء.

وهكذا ليس مفاجئاً أن يدخل العديد من النساء مرحلة البلوغ الجنسي وهن قلقات ومرتبكات وغير واثقات ومع شعور بالإثم. لقد

تلقى العديد منا في فترة النمو رسائل واضحة فحواها أن الجنس سيئ وقذر من الأفضل تجنبه. كما لقنا أن الفتاة المهدبة هي الفتاة التي لا تعرف بوجود الجنس، على الأقل قبل أن تتزوج، بعدئذ، وبأعجوبة، يتوقع من الجنس أن يفقد جميع دلالاته الكريهة ويغدو تجربة ممتعة.

في سنواتنا المبكرة، قبل أن نعرف بوجود الجنس، لقن العديد منا ألا نكتشف أجسادنا، خاصة القسم السفلي فيها، وكنا نوبخ إذا جالت يدانا في تلك الناحية. وربما أعطينا خرقتي حمام، واحدة لأيدينا ووجوهنا، وأخرى للمكان الآخر الذي لا يليق ذكره. كانت الرسالة واضحة، فما هو في الأسفل قذر ومقرف. وما يثير السخرية هو أن غلوريا اكتشفت نشوتها الجنسية نتيجة لتلك الرسائل السلبية. فقد وضعت ذلك المكان القذر تحت أنبوب الحنفية مباشرة لكي تنظفه جيداً، وقد فوجئت حين اكتشفت أن ضغط الماء خلق لديها إحساساً قوياً جداً توج بوصولها إلى ذروة النشوة الجنسية، مع أنها لم تدرك في ذلك الوقت طبيعة ما جرى.

العديد منا تقريباً تلقى رسالة، سواء على نحو مباشر أم غير مباشر، فحواها أن علينا ألا نلمس أعضاءنا التناسلية، وحين فعلنا ذلك أحسنا بالخجل والارتباك. في حين يدرّب الأولاد على الإمساك بقضبانهم وسحبها في المرحاض، يُطلب من الفتيات صرف انتباههن عن ملامسة عضوهن ملامسة مباشرة، ولو أننا أبقينا أيدينا على أعضائنا وقتاً كافياً لأحسنا بمتعة متأية من لمس البظر. ولكننا لم نسمع أحداً يشير إلى هذه الأحاسيس السارة. ونتيجة لذلك قد نكبر مع شعور بالغموض. إن إحساسنا بالخوف من أن نصبح شاذات ولا أخلاقيات، جعلنا نعاهد أنفسنا على أن نلمس هذه المنطقة مرة واحدة فقط، وسوف لن نعيدها.

لكننا نخرق المعاهدة. وحين نستسلم نمارس العادة السرية بالسرعة الممكنة في محاولة لتجنب مشاعر الخجل والذنب.

شئت ماري وهي تعتقد أنها إن لمست نفسها (في الأسفل) فستترف إثمًا. لم تكن تدرك أن ما تفعله هو العادة السرية، وكانت واعية بغموض أن ذلك يتعلق بالجنس. وفي أحد الأيام، وقبل أن تغفو، مارست العادة السرية، وحين أفاقت شعرت بالمرض، وكانت متأكدة أن مرضها نجم عن لمس جسدها على الرغم من أنها فعلت ذلك من قبل عدة مرات من دون آثار سيئة. كانت خائفة، لذا تجنبت العادة السرية طوال شهور.

إن فضول الأطفال الطبيعي يتضمن الرغبة في اكتشاف أجسادهم - في أي مكان - واكتشاف أجساد الآخرين. في الأقبية المظلمة مع المصابيح المحمولة، خلف المرآب، أو فوق العشب وسط الأشجار، نتفحص بفضول بعضنا لئرى هل نحن متشابهون أم مختلفون. وحين نلعب (لعبة الطبيب) تصينا رعدة الاكتشاف الخطر، وكذلك الخوف من أن يرانا أحدهم - وسراويلنا في الأسفل.

نتعلم بسرعة ألا نسأل حول الجنس، أو حول (ذلك الجزء) من جسدنا الذي يفترض أن يظل لغزاً بالنسبة لنا حتى الزواج. (من الطريف أن نلاحظ أن هذه المنطقة ذاتها من الجسد التي كانت قدرة وسرية ومخجلة، كانت أيضاً قد عُدّت أعظم هدية مقدسة يمكن أن تقدميها، طاهرة، لزوجك في ليلة الزفاف). وإن نحن سألنا حول الجنس فسرعان ما يقنعنا الكبار بعدم السؤال ثانية. لدينا وسيلتان فقط للتخلص من جهلنا - الكتب والمعلومات المتنوعة التي نجتمعها من معارفنا.

إن المصدر الأهم للمعلومات الخاطئة.. يأتي من أندادنا الذين نادراً ما يعرفون أكثر مما نعرف. قد نعرف قصة البويضة والنفطة، ولكن كيف تجتمع البويضة بالنفطة يبقى لغزاً. بالطبع كان المعجم هو السلطة الأعظم، أليس كذلك؟ يسير منهج المعجم كالتالي:

نبحث عن كلمة سبق أن سمعناها، لكننا لسنا متأكدين منها تماماً. يقول معجم وبستر عن كلمة جماع، على سبيل المثال، التالي (لقاء جنسي بين شخصين، معاشرة جنسية، مضاجعة).

حسناً لقد عرفنا سابقاً، لكننا نريد المزيد من المعرفة حول ذلك. وهناك كلمتان جديدتان، معاشرة، مضاجعة، لذا نبحث عن كلمة معاشرة فنجد تعريفها التالي (مضاجعة)، لا شيء جديد. وهكذا دواليك.

لأننا إناث ونخشى الرفض، نحفظ بحذر بفضولنا الجنسي سراً. نتعلم خصائص الأنوثة لتتكل على الآخرين ونبحث عن حبههم. معظمنا يعرف كيف يتكيف حتى لا يخلق متاعب. أن تكوني مذعنة يعني أن تكوني محبوبة. يُثنى على الفتيات لأنهن نظيفات وجماليات وغير متطفلات. بينما يتوقع من الأولاد أن يصبحوا فعالين ليكتشفوا بعدوانية، وليواجهوا الظروف وجهاً لوجه. في حين ينبغي على الفتيات أن يتلقين الحماية والاهتمام والراحة. لقد نُظر إلينا على أننا رقيقات جداً لا نتحمل الصدمات التي يحدثها الاكتشاف. نشكل سلوكنا ليتناغم مع توقع أن يكون الذكور عدوانيين والإناث ضعيفات. نتيجة لذلك يتوقع العديد منا أن يكون شركاؤنا مبادرين فعالين في الجنس، في حين نظل مستسلمات مذعنات.

سواء خبرنا الصدمات النفسية الجنسية قبل سن البلوغ أم لا، فإن بداية الطمث تسبب صراعات ومشاكل. بعض النساء اللواتي لم يكن لديهن معلومات حول الطمث، يواجهن الطمث الأول برعب. ترى هل جرى جرحهن أو أنهن مريضات؟ حتى إذا فُسر الأمر مع مرور الوقت فنادرًا ما تتيح الظروف تواصلًا منفتحًا. بعض الأمهات يقدمن كتبًا حول (البلوغ)، في حين تترك الأمهات الأخريات الكتب ملقاة هنا وهناك ليسهل إيجادها. إن هذه الطريقة في التعامل مع الموضوع يفتح ذلك الموضوع ويغلقه. إذ ما ناقشت الأم موضوع (البلوغ) معنا، نشعر بارتباكها الذي جاء أيضاً نتيجة تربيته الجنسية.

حتى لو كنا في تواصل قوي مع أمهاتنا فإن الدم والتشنجات تظل تعذبنا كل شهر. ولأننا أصبحنا للتو (نساء) وسنختبر يوماً ما فرح ولادة الأطفال كنا نتجاوب بجذل مع شيء ما كان قد لُقب بـ (اللعنة). ويتراءى لنا توقع الأطفال كجائزة ضئيلة - خصوصاً لأننا سننتظر عشر سنوات تقريباً للحصول عليهم. ونظل في تلك الأثناء مرتبكات حول ذلك كله.

على الرغم من أن بعض أمهاتنا قد شعرن بالفخر حين جاءنا الطمث، كنا نشعر بعدم ارتياح. علاوة على ذلك، وبعد شرح طبيعة الطمث، لم تقدم لنا العديد من أمهاتنا معلومات إضافية أكثر حول الجنس. مارست لورا الجماع وهي في التاسعة عشرة دون أن تدرك أن ذلك هو الجماع. وثمة عدد من النساء وسط المجموعة شعرن بالغضب، خصوصاً تجاه أمهاتهن لأنهن لم يزودهن بمعلومات ضرورية حول الجنس أو لأنهن اعتبرن الجنس نشاطاً قذراً، ولم يتطرقن إلى خصائصه المبهجة.

إن المواقف القمعية تجاه الجنس، كما نعرفها، ليست عامة وشاملة. فطبقاً لـ فورد وبيتش (فالمجتمعات التي تحد من اللهو الجنسي أثناء المراهقة وما قبلها، والتي تفرض على الفتيات أن يكن محتشمت وخجولات ومذعنات تنتج نساءً بالغات غير قادرات أو على الأقل راغبات في أن يصبحن جريئات جنسياً، لا يستطعن، على الأغلب، اختبار نشوة جنسية واضحة. وعلى العكس من ذلك، فالمجتمعات التي تتيح فرصة أو تشجع اللهو الجنسي تنتج إناثاً على درجة عالية من الحرية في البحث عن اتصالات جنسية. ويصبح هؤلاء النساء حين ينضجن أكثر نشاطاً وجرأة أثناء ممارسة الجنس الذي يؤدي إلى نشوات جنسية مُرضية).

تقيم بعض الثقافات طقوساً متنوعة احتفالاً بالأولاد الذين وصلوا إلى سن البلوغ الجنسي. وتعلم الرقصات، التي غالباً ما ترافق هذه الطقوس، الجماع بطريقة إيمائية. ثقافتنا لا تقيم طقوساً احتفالية. ومع ذلك، يستطيع أطفالنا تلقي رسائل إيجابية حول الجنس من السرور الواضح الذي يظهره الوالدان في إيماءات الحب الرقيقة المرححة التي يتبادلانها.

ثمة أمر آخر يقلق الإناث من الطفولة إلى البلوغ، وهو الجمال الجسدي. فمن الهام جداً بالنسبة للفتيات أن يكنّ جميلات لا عاديّات. حين نقرب من المراهقة تصبح أحاسيسنا حادة ونحن نراقب أجسادنا (تتطور) مع كل يوم يمر. نشعر بالألم والقلق ونتساءل إلى ماذا سيؤول الأمر كله. هل سيصبح لدينا ثديان كبيران أم صغيران؟ كيف سيكون عليه مقياس خصرنا وحجم وركنا؟ هل سنغدو أطول من الفتيان؟ ونجري باستمرار مقارنة أنفسنا بصدقاتنا. ونشعر أثناء

نمونا كأن أجسادنا تدمر. نكتشف فجأة ثدياً نما بطريقة لا يمكن أن نتدخل فيها. نرى بثرات جديدة سوف تتطور على الرغم من المعالجة الدوائية. لم يكن ثمة شعور بالاطمئنان إزاء هذا الجسد الذي غدا مختلفاً عن الجسد القديم المريح. ولا ندري أبداً ما ينتظرنا بعد ذلك، ونروح نسأل السؤال الأبدي، هل سنغدو جميلات؟

أن تكوني جذابة هو أمر غاية في الأهمية، لأن الجاذبية تجلب الحب والقبول، لكنها تسبب بعض المشاكل، ففي حين نصبو إلى أن نكون جذابات أمام الجنس الآخر، نقع في حالة من التردد بخصوص جذبهم. ترى هل من المناسب إغواء الفتيان، أو هل سنصبح سيئات أو فاجرات إن فعلنا ذلك؟ دائماً ما كانت الرسالة مزيجاً من نعم ولا، يشعر أولياؤنا بالفخر حين (نتهندهم) ونذهب معهم لزيارة الأقارب، لكنهم يشكون ويرتابون إن نحن خرجنا مع الصديقات. تعدنا إعلانات الماكياجيات باكتساب شعبية، لكن استخدامهما يسبب شجارات لا تنتهي في المنزل. وأخيراً، وبعد شهور أو سنوات من الشجار نكتسب الحق في أن نغطي جمالنا الطبيعي في محاولة للوصول إلى جاذبية أكبر.

العديد منا يجد نفسه يزداد وزناً، ودائماً ما نتجاوز الحمية التي خططنا لها. إن البدينات منا ليس لديهن فرصة للتنافس في الحلبات حيث الجوائز قيمة. نلوم وزنا لأنه السبب في افتقارنا للأصدقاء، ونتخيل نجاحنا في إغواء الفتيان إن فقدنا عدة باوندات. لكننا نعود ونعقلن الأمر، إذ ندرك أن من سيحبنا من الأصدقاء سيحبنا لذواتنا لا لسماطنا السطحية البادية.

ومع ذلك فالمظهر والإغراء يجلب لنا عدداً من المشكلات، فإذا كنا

جذابات فقد نقلق حول استعداد الفتيات الأخريات الغيورات. وإذا فتنا الفتيان فسيثبت ذلك أننا مرغوبات، لكننا نغدو مرتبكات حول معاملة المعجبين بنا. لقد أجبرنا على أن نعتقد أن مشاعرنا الجنسية تجاه أصدقائنا خاطئة وسيئة، إذ للفتيان فقط الحق في يميلوا إلى النشاطات الجنسية، أما الفتيات فلا. كم هو مريبك أن نكتشف العديد منا وهو يفعل ذلك في الوقت الذي لا يجدر بنا فعله. وهكذا تعلم الكثير منا أن يسيطر، بامثال، على أحاسيسه الجنسية أو أن يخمدتها تماماً. وإذا سمح لنا بقاء صديق فمن الطبيعي أن نتحمل مسؤولية إبقاء العلاقة ضمن مستوى محدد.

يتوقع الفتيان (الذهاب إلى أبعد) في حين يفترض أن نوقفهم. نشاطهم الجنسي مجاز، لكن الفتاة الصالحة هي فوق النشاط الجنسي، مخلوقة باردة الإحساس لا تعرف كيف تسيطر على أحاسيسها الجنسية فقط بل على أحاسيس شريكها أيضاً. تعلمنا أن الفتاة (الخليعة) هي التي تشارك في الجنس، وإن الفتى الذي يستخدم مثل تلك الفتاة لمتعته، لن يحترم أو يتزوج هذه الفتاة. إن الفتاة التي تمثل لأحاسيسها الجنسية ستحظى بسمعة سيئة، في حين يحصل الفتى على فتاة أفضل.

حين كنت في السادسة عشرة، تلميذة في المدرسة الثانوية، حضرت مع صديق اجتماع رابطة في عطلة نهاية الأسبوع. كان في الحادية والعشرين يدرس في الكلية. كنا على شاطئ نيو جيرسي، وكان النهار الجميل يوشك على الانصرام. ولما طالت بنا الأمسية وأصبحنا أكثر إنفعالاً وعاطفية، ناشدني رفيقي بجدية قائلاً (لاتدعيني أسلك معك سلوكاً يفقدني احترامك لي). ياله من مأزق! ترى هل أنا حرة جداً في عيني. هل هذا التحذير حول شيء ما يخطط لأن يحاوله في المرة

القادمة؟ كنت مذعورة ومشوشة. لم لا يستطيع أن يمنع نفسه؟ لم ينبغي علي أن أقدر كل شيء وأبقى الغطاء مغلقاً؟

بعد التدريب على تجنب الأحاسيس الجنسية ظاهرياً وباطنياً، تتوقع كل واحدة منا أن تُبعث بأعجوبة امرأة فعالة، امرأة مشبوبة عاطفة حين تتحقق العلاقة الجنسية الناضجة. أدركت سالي، وهي واحدة من عضوات المجموعة، أنها تآقت إلى الجنس أكثر وانتابتها الأحاسيس الجنسية أكثر حين كانت في السادسة عشرة، وبعد عشر سنوات كانت قد تعلمت تجنب مشاعرها بفاعلية أثناء العناق على مقاعد السيارات الخلفية.

بالنسبة للكثير منا فإن بوابات تدفق الأحاسيس الجنسية لن تفتح بأعجوبة في يوم شروعا بممارسة الجماع، حتى في ليلة زفافنا الذي أقره المجتمع والأولياء. إذ قد لا يكون من السهل شطب جميع الرسائل المبكرة السلبية التي جعلتنا مشحونات بالقلق وفقدان التوازن.

إن اللواتي قررن المضي حتى (آخر الدرب) قبل الزواج، ربما مارسن الجنس ليبرهنّ على حبهن لعشيق، أو لأنهن استنفدن الأعذار وتعبن من ضغط الذكور، وجدن أنه من السهل الاستسلام بدلاً من متابعة المقاومة. إن قرار ممارسة الجنس (لأنه) أراد ذلك هو قرار مشوش في أحسن الأحوال. هل رغب في الجنس أيضاً؟ هل سيظل يحترمهن بعد ذلك؟ أو أن يترك في الحمأة التي اعتقدن أنهن يستحقنها؟

والأنكى من ذلك هو الخوف من أن لا يُبقي الأمر سرّاً، حتى لو كان قد وعد بذلك. والخشية من أن يبالغ في وصف ما دار من حديث في الغرفة المغلقة وتدمر السمعة إلى الأبد. جميع هذه الأفكار يمكن

ان تخلق قلقاً كافياً وخطراً يحولان دون الاستمتاع بالاسترخاء بعد التجربة الجنسية الأولى.

حتى إذا كنا قويات على نحو كاف لتجاوز ضغوط المجتمع، وقررنا ممارسة الجنس من أجل ذواتنا، فإن مثل هذا القرار هو أسهل للتقبل فكرياً، أكثر منه عاطفياً. في عام ١٩٧٢ أشارت دراسة أجرتها مؤسسة بلاي بوي إلى أن أكثر من نصف العازبات تحت سن الـ ٢٥ وجدن تجربة الجماع الأولى باهتة أو غير سارة و ٢٠ بالمئة فقط قلن إنها كانت مبهجة.

إن تجاربنا الجنسية الأولى قد تكون جيدة، أو سيئة، أو ليست بالسيئة ولا بالجيدة. ومع ذلك فالاحتمال الأكبر، هو أننا نكون خجالات ومرتبكات. ترى هل حركتُ جسدي على نحو صحيح؟ هل أحدثت ضجة أو صوتاً عالياً جداً؟ هل أنا مثيرة؟ والأهم من كل ذلك هو هل تمتع شريكنا بالعملية، وهل كنت جيدة بالنسبة له؟ ومن دون أن ندري نركز طاقتنا لمتعته ونحاول اكتشاف ما الذي يريد منا. علاوة على ذلك ينبغي أن نكون أفضل تدريباً على فهم ما يريده شخص آخر، وكيف نشبع رغبته لنحقق البهجة لأنفسنا. وهكذا ينتهي بنا الأمر إلى عدم الرضا وندesh لتلك الجلبة حول الجنس.

إن اختبار الجنس الذي لا يرضي هو أصعب في هذه الأيام مما كان في الماضي، لأن المطلوب من المرأة اليوم أن تكون متحررة جنسياً. إن الضغط الاجتماعي يجعل من الصعب قول لا، حتى حين لا نشعر بأننا جاهزات بعد من أجل الجنس. إن الكثير من النساء الشابات فعالات جنسياً طبقاً لدراسة حديثة. ثمة ٤٦ بالمئة من النساء تقريباً اختبرن

الجماع قبل سن الثامنة عشرة. لكن ارتفاع نسبة النساء الأنشطة جنسياً لا يعني أنهن يحظين بمتعة أكبر من الجنس.

على الرغم من الاتجاهات الأكثر تحررية تجاه ممارسة الجنس قبل الزواج، فقد أصبح لدى كثيرات من النساء تجربة جنسية ليست بالتجربة الكافية للجنس المريح والحالي من الهم. لقد اعتادت يانيس الضحك في حفلات الأنس والسمر حيث تطلق النكات القذرة، لكن ضحكاتها كانت فارغة، وقد قمت سرّاً معرفة ما الذي تفتقده. غدا الجنس، بالنسبة لها، أكثر ضجراً.

ثمة عدد لا محدود من الأحداث والتجارب أسهمت في وضعك الجنسي الحالي. وكل امرأة تأثرت بها على نحو مختلف. إن معرفة الحالة التي وصلت إليها قد تساعدك على إدراك أنك لست الوحيدة التي تشعر مثلما تشعرين. إن بحوث (أسطورة النشوة المهبلية) لآن كودت و(شؤون النشوة الجنسية) لسوزان ليدون و(الأعضاء والنشوة الجنسية) لـ أليكس شولمان، هي مقالات قد تضيف وجهات نظر أخرى إلى الموضوعات التي طرحت في هذين الفصلين الأولين.

أين أنت الآن؟

حين يتوجب علينا فعل شيء، فنحن جميعاً قادرات على إيجاد طرق للتعامل بنجاح مع وضع جنسي غير مرض. الكثير من النساء استنبطن حلاً وسطاً تمكنهن من تحمل الإحباط الجنسي، لكن هذه الحلول قد تؤثر ضمن حدود معقولة تتيح للمرأة إبقاء حياة الجنس في مستوى يمكن احتمالها من دون حل المشكلة حلاً واقعياً. فهل تجدين نفسك الآن تعيشين مثل هذا الوضع.

هناك نزعة شائعة هي نزعة الوقوع في حلقة مفرغة حين تتوقعين أن تنتهي المواجهة الجنسية مع شعورك بالسخط والإحباط، في حين كنت تأملين أن تكون «هذه» المرة مختلفة. إذا كان الأمر هكذا، قد تجدين نفسك وقد تحولت إلى متفرجة أثناء ممارسة الجنس. حين تتواصل الممارسة الجنسية، قد يتنامى خوفك أكثر فأكثر من أن نشوتك الجنسية لن تتحقق. إذن فأنت تزنين باستمرار استجاباتك وأنت تحاولين الوصول إلى النشوة الجنسية المراوغة. أنك كلما راقبت بإمعان أكثر وازداد قلقك يتضاءل إدراكك بأنك تستطيعين أن تكوني ما يحسه جسدك.

إنك، حين يسرع شريكك بإيلاج قضيبه، تبدأين بإقرار عجزك. وفي

حين يختبر شريكك النشوة الجنسية، قد تشعرين بالإحباط والغضب والحزن والتوحد.

ستضحك إلين ضحكاً متواصلاً بعد أحداث الجماع المحبطة. ومن ناحية أخرى سينتهي الأمر بـ بيتي إلى البكاء. لكن كلا المرأتين شعرتا، بعد أن اجتازتا هذه المراحل العاطفية، بالعدم حين انتهت ممارسة الجنس. تعودتا العيش من دون متعة جنسية. ومن المؤسف أنه، على الرغم من استيعاب عدم الرضا المتواصل من الجنس، فأنت لاتستطيعين رؤية حل للمشكلة. وستبدئين بالتعامل مع الجنس كمهمة شاقة بغیضة، وستحاولين تجنبه أو تنتهين منه بالسرعة الممكنة.

ربما تجدین نفسك تجلسین مریضة هنا وهناك أو تتظرین بتململ «الرجل المناسب» ربما تلقین باللائمة على والدتك ووالدك لأنهما لم يقدمای إلیك معلومات كنت فی أمس الحاجة إلیها أو لأنهما غرسا فی نفسك المشاعر السلیبة تجاه الجنس. وربما تلومین شریکک لأنه لا یعرف على نحو كاف أو لأنه لا یهتم. أو أنك أبعد ما تكونین عن فكرة من هو المخطئ. ومثلک مثل العید من النساء فی المجموعة، تعلمتِ فقد الاهتمام بالمشاعر الجنسية فی محاولة لحماية نفسك من إحباط محتم نجم عن تجربة جنسية أخرى غیر مكتملة. وكلما كان فقد الاهتمام أبکر، قل الإحباط الذی قد تشعرین به فی النهاية. وقد تعلمت بعض النساء فقد الاهتمام فوراً لأنهن لم یختبرن المشاعر الجنسية الممتعة مطلقاً.

لا حاجة للقول، إزاء هذه الحالات، إن الانتهاء من الجنس هو الأفضل. وقد تصبحین خبيرة بجعل شریکک ینتهي بالسرعة الممكنة، فأنت تعرفین جمیع التقنیات، وترکزین علیها لکی تنهی الجماع. وبقدر

ما يصل شريكك إلى ذروة النشوة الجنسية على نحو أسرع، بقدر ما يقل وقت الجماع الذي ينبغي عليك تحمله. ولكن كلما ركزت أكثر على تسريع حصوله على نشوته، يقل التركيز على تجربتك الذاتية. إنك إن فقدت الاهتمام بمشاعرك الجنسية من البداية، لن يكون هناك احتمال لأن تحصل على النشوة الجنسية لأنك لم تمنحي لنفسك فرصة المشاعر الضئيلة التي قد تختبرينها إذا أريد للعملية أن تتطور ببطء.

إن النهج الأكثر شيوعاً الذي تستخدمه المرأة للتعامل مع عدم الوصول إلى النشوة الجنسية هو تزييفها. سيقول الكثير من الرجال إنهم لا يعتقدون أن المرأة تستطيع تزييف النشوة بنجاح، وأن باستطاعتهم تمييز الفرق بين النشوة الحقيقية والنشوة المزيفة. ولكن ترى هل يستطيعون؟ ثمة نساء زيفن النشوة الجنسية بنجاح طوال سنوات. ولكن كيف تستطيع المرأة تزييف النشوة الجنسية إن لم تكن قد خبرت النشوة الحقيقية أبداً؟ توني، وهي واحدة من زميلاتي في العمل، تعلمت ذلك من الروايات الإباحية. وزيفت كارمن النشوة بنجاح طوال سنتين ولم يكتشف شريكها ذلك. لقد زيفتها على نحو مصنع، وأقسمت، بعد أن نجحت في الحصول على النشوة الجنسية، على أن شريكها لم يستطع إدراك الفرق. لقد لاحظ فقط أنها بدت تتمتع بالجنس أكثر من قبل.

لماذا تزييف المرأة النشوة الجنسية؟ ثمة أسباب مختلفة. كارمن ونساء أخريات زيفن النشوة لكي لا يعتقد شريكهن بأنهن قاصرات. وهل تزييفن النشوة لأنك مرتبكة وخجلة من عدم قدرتك على الوصول إلى النشوة، وأنت لا تريدين أن يعرف أحد بالأمر، خصوصاً عشيقك. أو قد تكوني خائفة من أن يرفضك. وقد تريدين كسب رضاه إذ

تعتقدين أن التجاوب معه جنسياً هو الطريق إلى كسبه. هناك سبب آخر يدفع النساء لتزييف النشوة وهو لحماية «أنا» الشريك. فشريك إلين يحاول جاهداً أن يوصلها إلى النشوة، هي لا تريد أن تدعه يحبط. قد تشعرين، بطريقة أو أخرى، أن من واجبك إقرار رجولة شريكك بإظهار أنه يستطيع إرضاءك جنسياً. وإن لم تفعلي، قد تشعرين أنه سيشعر بالنقص والاكتئاب، ومن الممكن أن يتخلى عنك. وما زالت بعض النساء تزييف النشوة لدفع الرجل إلى التوقف وإنهاء العملية، فإن كنت تعتقدين بحرص شريكك على منحك النشوة الجنسية، وإنك لن تستطيعي ذلك، فقد تزييفينها - وبهذا يمكنك جعله ينهي الإيلاج ويدعك وشأنك.

ولكن ما هو الثمن الذي قد تدفعينه مقابل تزييف النشوة الجنسية؟ أولاً، إن انشغالك الكبير بالتزييف قد يؤدي بك إلى فقدان الاهتمام الكامل بالمشاعر الجنسية التي ينبغي أن تعيها. قالت يانيس، بعد انتهاء دورة المعالجة، «أنت تعلمين إنني زيفت كثيراً، ومن المحتمل أنني حصلت على نشوة ضئيلة ولم أدرك ذلك».

الصعوبة الثانية، هي أن ذلك التزييف يعيق شريكك عن معرفة وجود المشكلة. وإذا لم تدعيه يعرف أن هناك خطأ ما، سيفترض أن تقنيات مضاجعته ترضيك. وبالتالي سيستمر بفعل ما اعتاد على فعله. وأن استطعت إخباره بالحقيقة، قد يرغب بالانضمام إليك في محاولة لتجريب تقنيات أكثر فاعلية.

وأخيراً يمكن أن يغدو التزييف فخاً، لأنك إذا بدأت به يصبح من الصعب إيقافه. وثمة خشية من أن يغضب شريكك ويستسلم لجرحه، إذا أخبرته

بفعلتك بعد زمن طويل. ومن الممكن أن يفقد ثقته بك. ولكن في حين أن ثمة مجازفة بالاعتراف بالتزيف، فمن المحتمل ألا تكون كبيرة جداً كما قد تتوقعين. وإذا شرحت حالتك بصراحة، من دون لوم، فإن هناك فرصة جيدة للتجاوب بلطف واهتمام. ومع ذلك إن أخبرته وأنت غاضبة وفي غمرة الشجار، يمكنك أن تتوقعي الأسوأ.

أخيراً استجمعت سارة شجاعته وأخبرت شريكها بأنها عاشت معه طوال سنة لم تحصل خلالها على النشوة الجنسية. لقد عاشا حياة جنسية نشطة على نحو استثنائي قاما بممارسة الجنس مرتين في اليوم وعلى نحو متكرر، وفي كل مرة كان الشريك يحصل على نشوتين أو ثلاثة. لقد شعر بأنه يسعى بهذه الطريقة لإرضاء شريكته. وحين أخبرته بأن إيلاج قضيبه لم يكن بالشيء المثير جنسياً بالنسبة لها. شعر بارتياح كبير. واعترف حينئذ بأنه كان يزيف بعض تلك النشوات لاعتقاده أن ذلك يثيرها. وهكذا كان التزيف مضاعفاً في العملية. راح الاثنان يحاولان تحقيق الانسجام مع توقعات الآخر. وحين تمهلا وحاولا تجريب الإثارة اليدوية والفموية، بدأ كل منهما بالحصول على نشوة واحدة ومتعة جنسية أكبر.

الكثير من النساء يتوصلن إلى حل بالمشاركة بالجنس لصالح الشريك. صحيح أن الممارسة الجنسية تجعلك تشعرين بالقرب. فمعظمنا يستمتع وهو يرى الشريك في حالة جيدة ويبدو سعيداً. لكن هذه البهجة تزول دائماً إذا شعرت بأنك تتييسين حين يتحول العناق إلى جماع.

في الواقع، تستطيعين الحصول من الممارسة الجنسية على شيء أكثر من إحساسك بأنك قريبة من شريكك ومن رؤيته سعيداً. مهما تكن هذه

الأمور هامة، ليس هناك من سبب يجعلك لا تستطيعين إيجاد الكثير من الرضا في الجنس. ينبغي أن تكوني قادرة على الأخذ والعطاء. كانت ليديا تشعر بأنها قريبة من عشيقها، لكنها قالت إنها دائماً ما شعرت بأن هناك غشاً بطريقة ما. أنت أيضاً ستشعرين بالغضب إن مارست الجنس، على نحو رئيسي، من أجل شريكك فقط، ومن رؤيته يُفتن في حين تظلين فاترة الحماسة.

إن ما يمكن توقعه فقط، هو أن النساء اللواتي يلجأن إلى التزييف ينتهي بهن الأمر إلى رؤية الجنس كشيء روتيني بغض، كواجب لإنجاب الأطفال أو لحماية أزواجهن أو عشاقهن من أن يضلوا.

تتجنب النساء حالات الإحباط الجنسي بطرق مختلفة. إذ نظراً لأنه من الصعب أن تقولي لا دائماً وعلى نحو مباشر، فقد تدعين أنك تعاني آلاماً في الرأس أو أن يومك كان حافلاً بالأعمال وتشعرين بالتعب الشديد في الليل لا تستطيعين معه ممارسة الجنس. قد تكشفين عن إصابة مهبلية، ربما تتناسين تناول حبوب منع الحمل، أو أن تكون رغبة منع الحمل قد نفدت، أو تهملين إدخال حجاب منع الحمل. جميع هذه الطرق يمكن أن تكون طرقاً لتجنب الجماع. قد تفسدين جاذبيتك الجنسية باستخدامك معاجين التجميل، مقصات الشعر، البيجاما الفضفاضة، أو قد تختلقين شجاراً قبل لحظات من الذهاب إلى النوم. وبخلاف الرجل، إذا لم ترفض المرأة شفهاً أو تتذرع بعلة جسدية، فإن جسدها قادر على المشاركة الجنسية حتى إذا لم تكن مثارة جنسياً. وبالنسبة للرجال يمكن للقضيب قول لا. ومع ذلك فالكثير من الرجال ومعهم عدد كبير من النساء، يتحملون مشقات الجماع العاطفية والجسدية حين لا يكون لديهم رغبة حقيقية.

بالطبع يمكن تحقيق بعض النجاح في استخدام الجنس غير المرضي كطريقة لعقاب شريكك. فأنت لا تحصلين على النشوة وهو يشعر بالأسف، أو يستمر على غير رضا في ممارسة الجنس بطريقة سلبية، وأنت تمنعينه من الاستمتاع بالجنس بقدر ما يفعل إن كنت مشاركة حقاً.

أين يتركك كل هذا؟ على الرغم من أن وسائط الإعلام والحركة النسائية وإتاحة منع الحمل قد غيرت بعض المواقف. فأنت ما زلت تشعرين بالنقص وعدم الأمان حول محاولة فعل أي شيء جديد. ربما لا ترغبين في إعلان «قصداً». أو قد تستمرين في التضحية بمتعك لكي ترضي شريكك وتحمي «أناه» حتى لا يشعر بالنقص. وهذا ما يجعلك مثبطة الهمة، ومن دون حل للمشكلة. وربما لأنك اقتنعت بأنك لن تتمعي بالجنس الكامل وبالوصول إلى النشوة أبداً.

إذا كنت واقعة في أحد هذه المآزق، فهناك حلول وسوف تكتشفينها في الفصول اللاحقة. ونظراً لأن الجنس هو صيغة جوهرية للتواصل، وغياب التواصل الجنسي هو دلالة على إخفاقات التواصل الأخرى، فإن من الأفضل أن تبدأ بمناقشة المشكلة مع شريكك بالسرعة الممكنة. وسيتفهم شريكك وسيضم إليك في البحث عن الحل. ولكن أكثر ما تحتاجينه هو أن تصممي على فعل شيء بنفسك، متجاوزة التذمر وانتظار شريكك ليبادر، أو انتظار معجزة ما. إن محاولة القيام بشيء جديد هي الخطوة الأولى الكبيرة. ترى هل الجماع بالطريقة المألوفة، على سبيل المثال، هو الطريقة الوحيدة لممارسة الجنس؟ ما هي الأمور التي قد تقترحينها على شريكك لمساعدتك؟ هناك بعض التمارين ستساعدك، ولكن من واجبك إجراء حديث كخطوة أولى. إن تفهمك

لوضعك الآن وإدراكك كم هي خاصة طرقك للتعامل مع الإحباط الجنسي الذي يمنعك من الوصول إلى حل للمشكلة، قد يمدك بالشجاعة للدخول في التجربة أو لتغيير حياتك الجنسية. لقد ساعد ماسترز وجونسون في إعادة تحديد مفهوم النشاط الجنسي بوصف سيروورة العملية الحقيقية لدور الاستجابة الجنسية عند المرأة. كل امرأة بحاجة إلى الاعتماد على تلك المعلومات الأساسية (يتضمنها الفصل الخامس) واكتشاف نمطها الجنسي الفريد، وعندئذ تشارك عشيقها هذه المعرفة.

الخطوات الأولى نحو التغيير

ثمة طريق واحد لتجاوز المواقف الجنسية السلبية التي اكتسبتها تدريجياً، هو اكتشاف ما هي، ومن أين أتت؟ بالتأكيد قد تكونين قادرة على حل جميع خيوطها المتشابكة، إذ إن بعض الرسائل التي كانت غير مباشرة تبقى مشاعر غامضة لا تمكنك من اقتفاء أي أثر محدد لها.

ولكن مع ذلك، ثمة عدد من الطرق للشروع في إعادة اكتشاف ماضيك الجنسي. إحدى هذه الطرق الجيدة هي أن تجلسي مع صديقة مقربة، وتصف الواحدة للأخرى مواقف جنسية وتجارب خبرتها أثناء بلوغكما سن الرشد. لقد اكتشفت النساء في المجموعة أن هذا التمرين يساعد كثيراً، فالحديث مع امرأة أخرى بالمقارنة مع رجل، يسهل الوصول إلى مستوى أعمق للفهم بسبب التاريخ المشترك للراشدات. وعلى الرغم من أن الرجل قد يكون قادراً على تقدير وفهمك، فإن فهمه لا يركز على تجربته الشخصية. ومع ذلك ثمة بعض الميزات في مناقشة تاريخك الجنسي مع صديق صديق أو عشيق. إن فعل ذلك قد يجعل العلاقة أقرب وأكثر حميمية، ويمكن أن يعمق مستوى الثقة بينكما، فقد يمنحك فهماً أبعد لطبيعة شخصية الشخص القريب منك.

إن التواصل المنفتح عبر المناقشة التفصيلية قد يوفر نقطة انطلاق جيدة بالنسبة لكليهما للحديث حول الجنس على نحو منفتح أكثر، ومن أجل فهم حاجة كل منكما. وإذا لم يكن ثمة أحد تشعرين معه بالراحة في مناقشة هذه المسائل، فحاولي كتابة أفكارك أو على الأقل اجلسي منعزلة بعض الوقت لكي تكتشفي أفكارك في العمق.

الموضوعات التالية ستوفر لك فرصة جيدة للبدء باكتشاف مواقفك وتطورك بصفتك كائناً لديه نوازع جنسية:

- ١- كيف كان شعور والديك بخصوص الجنس؟
- ٢- ماذا كان موقف زملائك تجاه الجنس أثناء فترة البلوغ؟
- ٣- متى وكيف تعلمت شيئاً بخصوص الحيض؟ وماذا كان موقف من أخبرته بذلك؟ هل كنت باستمرار متضايقة جداً - تشنجات؟ هل أربكك حادث عرضي ارتبط بالحيض؟
- ٤- متى وكيف اكتشفت العادة السرية؟ هل تذكرين متى مارست العادة السرية لأول مرة؟
- ٥- متى وكيف اكتشفت ما هو الجنس في الواقع؟ هل صُدمت؟
- ٦- ما الذي كانت عليه ظروف تجربتك الجنسية الحقيقية الأولى، وماذا كانت تشبه بالنسبة إليك؟
- ٧- هل تعرضت لصدمات جنسية - اغتصاب أو أية تجارب جنسية أخرى مروعة؟ أنفقي خمس دقائق إلى عشر لكل سؤال.

وجد بعض زملاء العمل أن ثمة مجالاً آخر للاكتشاف أثبت أنه هام جداً بالنسبة للنساء في المجموعات. وهو المناقشة المباشرة مع أمهاتهن حول الجنس. اتصلي هاتفياً بوالدتك أو قومي بزيارتها إن كان ذلك ممكناً. ابدئي المناقشة بسؤالها عما أخبرتها والدتها (جدتك) بخصوص الجنس ومنع الحمل حين تزوجت. يمكن لهذه المعلومات أن تثمر لعدة أسباب: أولاً: قد يساعد في وضع مواقف والدتك الشخصية تجاه الجنس في نصابها الصحيح - خاصة إذا كانت سلبية.

ثانياً: قد تعرفين الأمور حول والدتك ونشاطها الجنسي التي يمكن أن تكون بعيدة عن توقعاتك، وقد يمكنك هذا من إعادة تقييم انطباعاتك.

ثالثاً: قد تغدو هذه المناقشة أرحب وأعمق بتضمنها التجارب المبكرة والأحاديث والأحداث - بعض أمور قد تكون منسية، أو أمور رغبت دائماً في المشاركة فيها، ولكن لم تتوفر الفرصة أو الشجاعة للتطرق إليها. والأهم من ذلك، قد يمنحك إطاراً واقعياً، سلبياً أو إيجابياً، لتري من خلالها تطورك الجنسي.

كتبت (ج) في (المرأة الحسية): (ثبتي على سريرك ومرآتك وحائطك علامة سيدة إلى أن تعرفيها في كل جزء من وجودك: نحن خلقنا لنبهج الرجل ونثيره ونرضيه). وأنا أود أن أضيف أننا خلقنا لنبهج أنفسنا ونثيرها ونرضيها. كانت ترتسم على وجه نينا ابتسامة دائمة، ولم تتحدث أبداً عن عدم رضاها عن زوجها. كانت تحاول دائماً فعل أفضل الأشياء وتكبح الغضب والشعور بالخيبة. كانت تخشى من أن يتوقف زوجها عن حبها إذا عبرت عن أحاسيسها السلبية. كانت عملية جداً في كبح مشاعرها الجنسية وفي التعبير عنها. وهي لم تختبر أبداً

النشوة الجنسية. وما أثار دهشتها هو أنها عندما بدأت بالتعبير عن عدم رضاها عن مجالات أخرى من العلاقة، بدأت بالحصول على النشوة الجنسية أيضاً.

أنت تستحقين المتعة، لكن قد تكون المتعة صعبة المنال بالنسبة إليك. وقد تشعرين بأنك لا تستحقينها، أو أن الأمور الأخرى أكثر إلحاحاً أو أهمية، وهكذا تهملين نفسك.

إن تطوير قدراتك الجنسية الكامنة يعني إيجاد وقت مكرس للجنس، ويعني بالنسبة لمعظم النساء تخصيص وقت من جداولهن الحافلة بالأعمال. ولكن لإيجاد الوقت وتقبل المتعة، ينبغي أن تشعرين بأنك تستحقينها، وبأنك هامة أيضاً، هامة بقدر أهمية أولئك الذين تحبينهم وتعتنين بهم. إذ ينبغي أن تمنحي نفسك بقدر ما تمنحين الآخرين.

اعتادت سارة خدمة شريكها، وكانت جيدة في ذلك. كانت خياطة جيدة وطباخة جيدة، مكرثة وغيرية. ولكن انتهى بها الأمر للشعور بالاستياء من شريكها لاعتقاده أن بإمكانه مكافأتها بمضايعتها. ومن دون أن تدرك، وجدت نفسها تفكر (تعتقد بأنك مثير جداً، سأريك. لم أحصل على النشوة الجنسية). بالتأكيد ثمة منافع في كونك غيرية وخادمة مضحية. ولأنك تخدمينه فهو مدين لك. وربما ستكونين ذات قيمة بالنسبة له، ولن يجازف بتركك، ولكنك في نهاية الأمر تخدعين نفسك. فمن غير المحتمل أن يظل معك لأنك فقط خادمة جيدة. كانت إلين تغضب من زوجها، لكنها ظلت زوجة صالحة. وقد قالت ليديا لالين (إن من حقك أن تعيشي. كوني جيدة لذاتك، كوني ودودة مع ذاتك. أنت تستحقين ذلك. إنها مسألة (وجود). وأضافت ليديا

قائلة إنها اعتقدت دائماً أن العطاء أفضل من الأخذ. (اعتدت أن أحب لأكون محبوبة. إن ذلك هراء. فأنا أستحق شيئاً من أجل نفسي أيضاً).

لك الحق في رفض الأمور التي لا تريدينها، وفي طلب الأمور التي تريدينها. قد تشعرين بأنك في حاجة إلى المزيد من أجل ذاتك، لكنك لا تعرفين كيف تبشرين في الحصول على حاجاتك. إن شعورك بأنك تستحقين أكثر من أجل ذاتك هو ضروري لكي تطوري طبيعتك الجنسية. وإذا كنت لا تشعرين بأنك تستحقين المتعة فلن تدّخري الوقت الضروري للحصول عليها، وإذا لم تدّخري الوقت فلن يتغير شيء.

علاوة على ذلك، إن استحضار ماضيك الجنسي، وإحساسك بأنك تستحقين أكثر من أجل ذاتك، هو أمر ضروري لإعادة الصلة مع جسدك. إن أي نفور قد تختبرينه بهذا الشأن هو نتيجة الآراء الاجتماعية التي علمتك أن تصوني وتغطي جسدك بوقار، مثلما تملي عليك وسائل الإعلام كيف تظهرين.

يمكن أن تكوني قد نفرت من منظر جسدك. متى كانت آخر مرة نظرت فيها إلى جسدك عن كثب؟ الكثير منا يتجنب النظر لأننا نرى العيوب فقط - العيوب التي علمتنا المجلات والتلفزيون والأفلام.. إلخ أن نلاحظها. إن وسائل الإعلام ومصممي أزياء المرأة يضعون معايير جمالية متنوعة تعلّم المرأة كيف تبدو في كل عام. فإن لم تكن على طراز هذه السنة نشعر بعدم الرضا عن أنفسنا. إننا نتقبل المغالطة الصارخة القائلة إننا ما لم نبداً كأننا في العشرين فإننا لسنا جذابات جنسياً. الأوراك العريضة كانت (في عقد فانت) والصدور الكبيرة في العقد التالي. نتوقع الآن أن نكون ذوات صدور مسطحة وأجساد تشبه

الأعمدة. إذا كان نمط جسدك مقبولاً هذا العام، فلن يكون كذلك العام القادم. إن محاولة تبديل جسدك ليلائم كل الأوقات هو بالطبع شيء سخيف مناف للعقل. علاوة على ذلك ثمة قليل من الأشخاص يتقبلون التغيرات الطبيعية التي تطرأ على أجسادهم نتيجة الكبر والولادة. حان الوقت لنكف عن الاعتقاد بأن المشكلة تكمن في ذواتنا، ولنتساءل لم تحبطننا وسائل الإعلام بدلاً من أن تشجعنا على استغلال تميزنا.

قليلات جداً منا لديهن تصور عن (الشكل المثالي)، وليس هناك من سبب يدعونا إلى محاولة التناغم معه، ومن الهام جداً معرفة جسدك لتصبحي صديقة له حتى إن كان ثمة بعض التحسينات التي ترغبين في إجرائها. وقد اكتشفت النساء في المجموعة عملية إعادة اكتشاف أجسادهن بطريقة جديدة مختلفة.

كيف تستطيعين العودة إلى التواصل مع جسدك؟ ضعي في غرفتك الخاصة مرآة بطول قامتك اقفلي الباب واخلمي ملابسك قبالتها. تفحصي جسدك بعناية. قد تتحدثين إلى نفسك أثناء تفحصك له لتخبريها عما ترين. انظري إلى جسدك من جميع الزوايا، قفي، اركعي، اجلسي وساقاك متباعدتان ومضمومتان. تابعي النظر مدة ١٥ دقيقة. بعض النساء يشغل بالهن التأكد من انطفاء الأضواء، ومن أن أجسادهن مخبأة تحت الأغطية قبل الاسترخاء واستحضار المزاج الجنسي.

حين يداعب شريكك جسدك فهل تظلين قلقة حول ما إذا أحبه أم لا؟

هل لديك ميل إلى إعادة ترتيب نفسك لتبقي ما ترينه من العيوب مخفياً؟ إن اللجوء إلى المراوغة لن يؤدي إلى الاسترخاء والانفتاح والاستمتاع باللقاء الجنسي.

إن كنت تعتقد أن مشاعر شريكك سلبية تجاه جسدك، فحاولي أن تسأليه حوله، وناقشا الموضوع معاً. قد ترغبين أو لا ترغبين في تغيير مظاهر جسدك. على أية حال، فإن الحديث حوله معاً قد يساعد على وضع الأمور في نصابها الصحيح.

كثير من النساء في المجموعة وجدن صعوبة في النظر إلى المرأة في البداية. فقد توقعن الأسوأ، لقد أرجأن ذلك لتجنب مواجهة مخاوفهن. ومع ذلك، وجدت بعض النساء في تمرين تفحص أجسادهن شيئاً مربكاً كما توقعن. ومعظم النساء لم ينفقن الوقت الكافي في النظر إلى أجسادهن ليكتشفن المشاعر السلبية حول الصورة التي تعكسها المرأة. سندي لم ترد القيام بتمرين المرأة لأنها كانت بدينة نوعاً ما. وقد أشرنا إلى أن تجنب مشاهدة جسدها لا يعني أن بدانتها غير موجودة. وقد كان من الضروري بالنسبة إليها أن تعرف جسدها. أخيراً درست جسدها بعناية، ودهشت حين تبين لها أنها أحبته على الرغم من وزنها الزائد. نادراً ما اتبعت سندي نظام حماية. فالباوندات القليلة الزائدة لم تعد ذات شأن، فقد تغير موقفها من جسدها وقبلته. وقد اكتشفت بعض النساء أن النظر إلى أجسادهن يثيرهن جنسياً. اعرفي جسدك لتشعري بأنك حرة في الاستمتاع به أكثر.

بعد تفحص جسدك بعناية أمام المرأة مدة ١٥ دقيقة ابدئي باكتشافه بيدك. وحاولي ثانية التحدث إلى نفسك، هذه المرة حول ما تشعره يداك. وقد اقترحت جيرمي براف مايلي: (تظاهري بأنك من كوكب آخر هبطت على هذا الجسد المجهول أول مرة. ومهمتك هي اكتشاف الجسد الجديد على نحو كامل، حركي أصابعك بخفة على ساعديك وساقيك وبطنك.. إلخ تحسسي العضلات والعظام والدهون ونسيج

الجلد. قارني بين الجلد في باطن الفخذ وبين الجلد في أخمص القدم والشفيتين والأذنين والصدر والوركين. استمتعي بأحاسيس يديك وهي تلمس جلدك أيضاً. تيقني مما إذا لم تستطيعي اكتشاف شيء جديد عرفته من قبل. أي منطقة من جسدك تحببها أكثر مما كنت تتوقعين؟ هل يمكنك البدء بقبول واقع أن النظر مرض بالطريقة التي تفعلين؟ أخبرت ليزلي نساء المجموعة قائلة: (أحسست بالكثير من الرضا بخصوص جسدي. لم أصبح بعد صديقين تماماً. لكننا صديقان).

إن فهمك وقبولك للوضع الذي أنت فيه الآن - عقلك وكيف تطور عبر التنشئة والخبرة، جسدك وكيف تنظرين إليه وتشعرين به - هما الخطوتان الأوليان نحو فهم ذاتك وقبولها بصفتك شخصية ذات طبيعة جنسية متميزة.

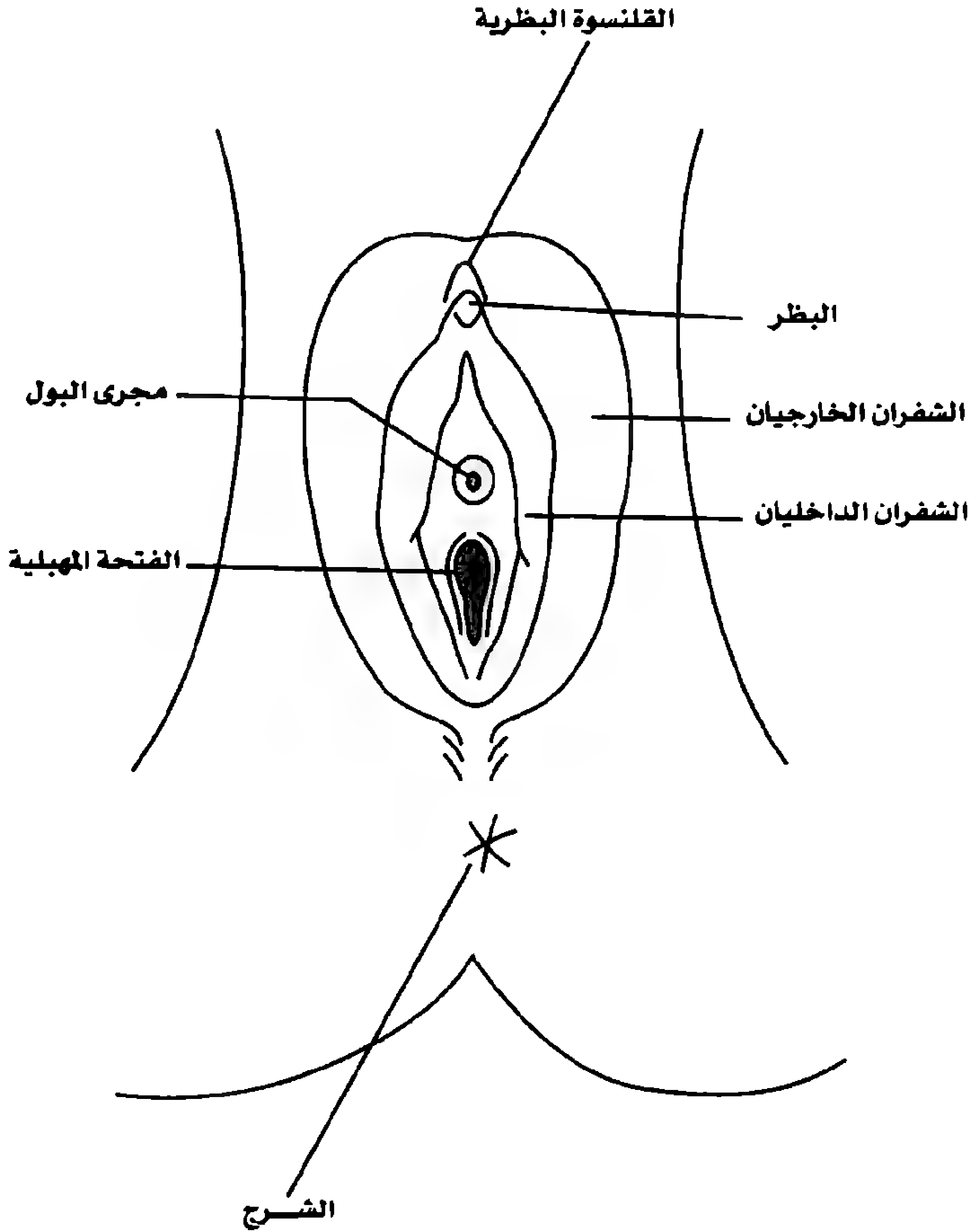
تركيب الأعضاء التناسلية للمرأة ووظائفها

لكي نفهم كيف تؤدي المرأة وظيفتها الجنسية، من الهام جداً أن نميز بين الأجزاء المختلفة لأعضاء المرأة الجنسية، لنرى كيف يعمل كل جزء منها. وما سيتبع من وصف موجز جداً لوظائف أعضاء المرأة الجنسية قد يساعدك في تحديد البنى المختلفة. والمخطط الذي يقع في الصفحة التالية يمكن أن يكون دليلاً.

معظم البنية الخارجية لأعضاء المرأة الجنسية، الشفران اللحميان الخارجيان مغطيان بالشعر. وفي داخل الشفرين الخارجيين هناك الشفران الداخليان اللذان يغطيان فتحتي المهبل ومجرى البول حين تكون المرأة غير مثارة جنسياً. وفي النقطة التي تجمع الشفرين الداخليين معاً في الأعلى، هناك بنية صغيرة وردية اللون ومتفاوتة في الحجم، لكنها دائماً بحجم حبة البازلاء تقريباً. تدعى هذه البنية حشفة البظر، وهي بنية هامة جداً بالنسبة لخصائص المرأة الجنسية.

قد يكون من الصعب إيجاد البظر من الوهلة الأولى لأنه مغطى بقلنسوة تدعى القلفة. ويمتد العمود البظري من تحت القلنسوة إلى حشفة البظر. في أسفل البظر وفوق فتحة المهبل هناك مجرى البول.

هذا الثقب الصغير، الذي ينطرح عبره البول، من الصعب أيضاً تحديد مكانه أحياناً. والطريقة الأسهل لإيجاده هي أن تضعي اصبعك داخل مهبلك وتجذبي فتحته باتجاه الإست. وسيظهر مجرى البول عموماً من داخل طيات الجلد. وفي أسفل مجرى البول هناك الفتحة المهبلية. والمنطقة التي تقع بين المهبل والإست تدعى العجان.



وكل امرأة لها أعضاء تناسلية مميزة. يعني أنه في حين لدى النساء ذات البنيات الأساسية، إلا أن هذه البنيات متفاوتة إلى حد بعيد من امرأة إلى أخرى في الحجم واللون والشكل، كما أن البنيات متفاوتة في المسافة من امرأة إلى أخرى. فلكل عضو من الأعضاء التناسلية صورة متميزة كما هي حال وجوهنا. لدى جميعنا، عينا وأنف وفم، لكنها تختلف في الحجم والتوضع. فبعضنا لديهن أنوف كبيرة، ولكن هذا لا يعني أن باستطاعتهن التنفس على نحو أفضل، والعيون الصغيرة لا تنطوي على رؤية أدنى. ومع ذلك فإن هذه الفروق تلعب دوراً في جعل كل واحدة منا متميزة في المظهر. وهذا ينطبق على الأعضاء التناسلية. إن ((وجوه)) أعضائنا التناسلية هي متغايرة. ومع ذلك فإن حجم وتوضع البنيات المختلفة يبدو أنه ليس لهما تأثير كبير على الوظيفة الجنسية. لدى بعض النساء شفران خارجيان كبيران ومتفخخان، في حين لدى الأخريات شفران خارجيان هزيلان جداً. ويتخذ الشفران الخارجيان عند بعض النساء لوناً أكثر سواداً من المنطقة المحيطة بهما. ولدى بعض النساء الكثير من شعر العانة في حال لدى أخريات القليل من شعر العانة، كما يمكن أن يختلف لون شعر العانة لدى امرأة عن لون شعر رأسها (تماماً كما يختلف لون شعر لحية رجل عن لون شعر رأسه). ويختلف حجم البظر إلى حد ما عند النساء. وفي بعض القبائل الأفريقية تطول الفتيات الشابات بظورهن بأسلوب معروف لأن البظر الكبير دليل على الجمال. بعض النساء لديهن نتوء فوق حشفة بظورهن، أو تكون بظورهن مشقوقة إلى قسمين لكنهما متصلان معاً. كذلك يمكن أن تختلف قلنسوة البظر إلى حد بعيد في الحجم واللحمية. والقلنسوة البظرية لدى بعض النساء لها ثنيات، في حين تكون لدى الأخريات بسيطة وصغيرة. أيضاً يختلف الشفران الداخليان. فلدى بعض النساء

أشعار داخلية ضيقة، في حين لدى الأخريات أشعار داخلية طويلة معلقة بالأشعار الخارجية. وتختلف الأشعار الداخلية في اللون من الوردي إلى البني، ولدى بعض النساء أشعار داخلية بلونين - وردية في الجزء الداخلي مع لون بني باتجاه الحواف. ويبدو أن هذه الفروق لها تأثير على قدرة المرأة على التجاوب جنسياً.

ثمة قصة سمعتها عن صديقة فنانة. قالت تلك الصديقة إنها عندما كانت شابة تفحصت أعضاءها التناسلية فكتشفت أن أحد الشفرين الداخليين كان أطول من الآخر. وقد افترضت أن السبب يكمن في ممارستها العادة السرية. وبدلاً من أن تتوقف عن ممارستها، قررت تركيز عملية الإثارة على الجانب الذي يتوضع فيه الشفر الأصغر في محاولة لجعلهما متعادلين في الطول، لكنها لم تفلح في ذلك. إذ لم تكن العادة السرية هي سبب الاختلاف. بل هي ميزة تميزت بها أعضاءها التناسلية. تلك هي المناطق المتنوعة لأعضائكن التناسلية التي جرى تحديدها. وإن من الضروري فهم الطرق التي تؤدي فيها هذه البنى المختلفة وظائفها الجنسية.

بالنسبة لمعظم النساء، فإن مجرى البول هو الأقل أهمية فيما يتعلق بالإثارة الجنسية. إن إثارة المنطقة خارج مجرى البول يمكن أن تكون ممتعة ومثيرة جنسياً بالنسبة لبعض النساء، في حين تجدها الأخريات مزعجة. وعادة لا يلاحظ مجرى البول عند معظم النساء إلا في حال أصابة المثانة بمرض يسبب الألم. قد تسبب الحكّة والحرقّة أو التهيج بطريقة ما شعوراً لدى المرأة أنها بحاجة إلى التبول، حتى في الوقت الذي لا تكون في حاجة لذلك. إن الإصابات من هذا النوع أو

الوعكات المتعلقة بالأمراض النسائية يمكن منع وقوعها بوسائل صحية بسيطة. فبعد ذهابك إلى الحمام نظفي منطقتي الشرج والمهبل على نحو منفصل لمنع البكتيريا من الانتقال من منطقة إلى أخرى. اشربي ماءً قبل الجماع، فهذا يعمل على تنظيف مجرى البول ويساعد على منع حدوث العدوى.

يقع المهبل أسفل مجرى البول تماماً، لذا فإن التقارب بينهما قد يفسر بعض الرسائل المربكة التي تلقتها الفتيات حين أصبحن راشدات. ونظراً لأن معظمنا لم يعرف بأن هناك فتحتان في الأسفل، فإننا نربط كامل منطقة الأعضاء التناسلية مع التبول. التبول هو شيء خاص، ونحن نعتذر حين نذهب إلى الحمام. لذا فمن المحتمل أن ينتهي بنا الأمر إلى الخلط بين وظائفنا الجنسية والافرازية.

إن حساسية المهبل الجنسية تختلف من امرأة إلى أخرى. ومع ذلك، ليست الأطراف التي تستجيب للمس محصورة فقط قرب المدخل لذلك فإن جدران الثلث الأول من المهبل هي أكثر استجابة للإثارة الجنسية من الثلثين الداخليين. وإن الثلثين الداخليين يتأثران بالتمدد والضغط، وتحصل بعض النساء على المتعة من هذه المنطقة أثناء الإيلاج العميق الذي يحدث أثناء الجماع. ونظراً لأن الثلث الخارجي للمهبل هو الأكثر حساسية فإن أي قضيب كبير كافٍ لإثارة هذه المنطقة. وعلى الرغم من أن حجم القضيب المنتصب، بصرف النظر عن حجمه وهو رخو، يتفاوت قليلاً من رجل إلى آخر، فمن المتوقع أن تفضل بعض النساء القضيب الأكبر أو الأصغر. ومع ذلك فالقضيب الكبير ليس ضرورياً لجعل الشخص عشيقةً أفضل.

إن فكرة التفضيل في المسائل الجنسية هامة جداً. فنحن نتقبل فكرة تفضيل بعض الأشخاص لأطعمة محددة، وإن تفضيل أطعمة محددة يعكس بنية الجسد والمزاج أو تجربة قديمة. وهذا ينطبق على التفضيلات في الإثارة الجنسية. هناك اختلافات لا تحصى في الخصائص والأنماط موجودة في مناطق مختلفة من الأعضاء التناسلية لكل امرأة، وهذه الاختلافات التشريحية تلعب دوراً في اختلاف التفضيلات الجنسية.

يمكن اكتشاف الأفضليات أيضاً، ويمكن أن تكون ثمرة تجارب لمس جسدك، والمعلومات، والمعلومات المغلوطة هي حصيلة ما قرأته أو سمعته من الأصدقاء. قد تكونين قادرة على الوصول إلى النشوة الجنسية في أوضاع عديدة. لكنك تفضلين، لسبب ما، وضعاً محدداً. إن مهمتك هي أن تميزي أو أن تبدأي باكتشاف أفضلياتك بخصوص الإثارة الجنسية، كما تفعلين كل يوم بخصوص الطعام والملبس.

الميزة الطبيعية الأخرى الهامة للمهبل هي وجود العضلة الكبيرة التي تحيط بالفتحة والتي تغطي كامل القعر الحوضي (من عظم العانة إلى عظمة العجيزة) وتدعى (عضلة PC). وهي واحدة من العضلات التي تقلص أثناء حصول النشوة الجنسية. فإذا وضعت اصبعك في مدخل مهبلك أو في مدخل الشرج أثناء حصول النشوة، يمكنك الشعور بالتقلصات الإيقاعية لهذه العضلة. إن عضلة (PC) قد تفتقد القوة لدى بعض النساء، خصوصاً بعد الولادة. ومثلها مثل أي عضلة تحتاج إلى تمرين لتحافظ على وضعها الأفضل. وثمة سلسلة من التمارين طورها أرنولد كيغل (Arnold Kegel) من أجل النساء اللواتي يعانين مشكلة سلس البول، النساء اللواتي يطرحن البول حين يعطسن أو يسعلن.

إن منطقة الاست هي أيضاً حساسة جداً بالنسبة لبعض النساء، ولكن ليس لكل النساء. تتمتع بعض النساء حين يُربت عليها بنعومة أو تعلق أثناء الجماع. وبعض النساء تستمتع بإدخال الاصبع في الاست أثناء الجماع. في حين تطلب أخريات من شريكها أن يولج قضيبه في استها بدلاً من مهبلها.

ولكن بالنسبة للعديد من النساء، إن لم نقل معظمهن، فإن منطقة البظر هي المنطقة الأكثر حساسية. ويشير بحث حديث إلى أن ثلثي النساء يفضلن ويستجنبن بسهولة للإثارة البظرية أكثر من الإثارة المهبلية. وفي الواقع، إن البظر هو أكثر حساسية للإثارة الجنسية من المهبل. تقول ليلي إنها ليست غلطتها في أنها تشعر بالقليل جداً من الإثارة أثناء الجماع.

إن كامل المنطقة في الأعلى، إلى الجوانب، وإلى أسفل البظر هي بوجه عام ذات حساسية عالية بخصوص الإثارة الجنسية. ومع ذلك فالمناطق الدقيقة التي توفر المتعة الأكبر تختلف من امرأة لأخرى. جينياً، تطورت حشفة القضيب وحشفة البظر من ذات النسيج. لذلك تجتمع في البظر، بسبب صغر حجمه، نهايات عصبية كثيفة، وأكثر مما هي عليه في حشفة (أو رأس) قضيب الرجل.

ليس للبظر وظيفة أخرى غير توفير المتعة الجنسية للمرأة. لوري، وهي امرأة متدينة، لم تقبل بسهولة واقع أن البظر، وليس المهبل، يحتل المرتبة الأولى في الإثارة الجنسية، إلى أن اكتشفته بأصابعها وأقرت هذه الحقيقة.

الشفران الداخليان يتصلان بالقلفة أو بغطاء قنسوة البظر، وبالبظر ذاته. وأثناء الجماع يجذب دخول القضيب وخروجه من المهبل

الشفيرين الداخليين اللذين يجذبان أيضاً قُلنسوة البظر. إن حركة القُلنسوة إلى الخلف والأمام فوق البظر الحساس توفر المتعة الجنسية لمعظم النساء أثناء الجماع. ونظراً لأن منطقتي المهبل والبظر تثاران في نفس الوقت فمن الصعب على النساء تبين المكان الذي تأتي منه المتعة. اننا حالما ندرك أهمية البظر يصبح من السهل معرفة السبب في أن الإثارة غير المباشرة لهذه المنطقة التي يحدثها الجماع غير كافية لإيصال المرأة إلى حالة النشوة الجنسية.

قد تثار المنطقة البظرية جراء احتكاك عظمة حوض الرجل بالبظر أثناء الجماع، لكننا نعود ونقول إن هذه الإثارة غير المقصودة ليست كافية بالنسبة للمرأة لتحصل على النشوة عبر الإيلاج فقط.

من أجل الوصول إلى النشوة الجنسية، تحتاج العديد من النساء، إن لم نقل معظمهن، إلى إثارة إضافية مباشرة، إما من حشفة البظر أو قاعدته، أو من المناطق المجاورة له. ولا حاجة لتبرير ضرورة الإثارة المباشرة لعضو الانثى الجنسي، البظر. لقد قبلنا، بطريقة ما، الأسطورة القائلة إن الإثارة الإضافية البظرية، غير ما يوفره الجماع، ليست ضرورية وغير طبيعية. واعتقدنا أن القضيب وحده يحقق النشوة الجنسية للمرأة. ولكن إذا كان القضيب لا يحدث ضغطاً مباشراً كافياً لإثارة معظم المنطقة الحساسة للمرأة، فمن الصواب إضافة إثارة تكفي لذلك.

تجد بعض النساء صعوبة في تحريك القُلنسوة إلى الأمام وإلى الخلف بسهولة فوق البظر، ويعود السبب في ذلك إلى تجمع افرازات طبيعية تدعى لخن (smegma) يمكن أن تحبس تحت القُلنسوة البظرية حيث يمكن أن تجف وتتصلب إذا لم تنظف المنطقة بانتظام. هذه الكريستالات

من اللخن قد تجعل الإثارة البظرية مؤلمة. وهذا يشبه فرك جفنتك حين يدخل الرمل في عينيك. ويمكن إزالة اللخن بتنظيف المنطقة. وعند القليل من النساء ثمة أغشية تدعى الأغشية البظرية يمكن أن تلتصق البظر بالقلنسوة مانعة القلنسوة من التحرك بحرية إلى الأمام، وإلى الوراء عبر البظر. ويمكن للطبيب أن يفصل هذه الأغشية. وقد أشارت بعض النساء إلى أن هذا الاجراء ساعدهن. ومع ذلك قالت أخريات، لديهن هذه الالتصاقات، إهن لا يجدن أية صعوبة في الوصول إلى النشوة. نعود ونقول إن استجابات النساء متفاوتة.

في حين أن الهدف من الإثارة البظرية هو احراز النشوة الجنسية، إلا أن هناك استثناءات فثمة ٢ بالمئة من الإناث، طبقاً لـ كينزي، لديهن القدرة على الوصول إلى النشوة عبر الخيال وحده، من دون إثارة الأعضاء التناسلية. وهناك القليلات اللواتي تختبرن النشوة الجنسية عبر الثدي، أو عبر الإثارة غير العضوية. بعض النساء اختبرن النشوة عفويّاً أو اثناء الحلم. ومع ذلك، وعلى الرغم من هذه الاستثناءات، فإثارة منطقة الأعضاء التناسلية ضرورية جداً، بالنسبة للأغلبية العظمى، كمقدمة للنشوة الجنسية.

نعود ونتحدث ثانية عن التفضيل. تفضل بعض النساء الإثارة المباشرة والعنيفة لحشفة البظر أو للمنطقة حوله. في حين تفضل الأخريات الملامسة الناعمة. كذلك تختلف التفضيلات من امرأة إلى أخرى بخصوص التوقيت والتواصل. وكما قالت زميلتي في العمل لي بوتس: ((إذا أردت أن تخلق موسيقا جميلة معي، ينبغي أن تتعلم أغنيتي)).

إن النشوة الجنسية، من الناحية الفيزيولوجية، هي النشوة الجنسية

سواء تحققت نتيجة العادة السرية أو الجماع أو الإثارة الفموية، أو أي شكل من أشكال الإثارة. وقد تختلف التجربة الشخصية، لكن الدورة الفيزيولوجية التي تمر عبرها المرأة حين تنمي التوتر الجنسي، وحين تصل إلى النشوة، وحين تعود إلى وضع الراحة، هي ذاتها بالنسبة لجميع النساء. هذه العملية، التي تدعى دورة الاستجابة الجنسية. نجدها مفصلة عند ماسترز وجونسون (Masters and Johnson)، قسم ماسترز وجونسون دورة الاستجابة الجنسية إلى أربع مراحل عامة: مرحلة الإثارة، مرحلة الوصول إلى ذروة الإثارة، مرحلة بلوغ النشوة الجنسية، مرحلة الخمود. ونحن نضيف الآن مرحلة خامسة وهي مرحلة الرغبة التي تسبق المراحل الأربع. هذه المراحل ليست منفصلة كلياً، وليس ثمة نهاية واضحة لمرحلة قبل بدء المرحلة التالية. بدلاً من ذلك تمثل هذه المراحل محاولة لوصف تتابع ردود الأفعال التي تحدث في العملية المتتابعة.

قبل أن تبدأ عملية الإثارة تكون الأعضاء التناسلية للأُنثى في حالة ركود. الشفران الداخليان الرخوان يغطيان الفتحة المهبلية، والمهبل في حالة ركود، وجدران المهبل مسترخية.

عندما تغدو المرأة مثارة جنسياً عبر الخيال أو العواطف أو الاحتكاك بعشيقها، أو عبر إثارة نفسها، أو عبر أي شكل من أشكال الإثارة، تبدأ مرحلة التهيج. يبدأ الدم بالتدفق نحو المنطقة الحوضية، مثلما يتدفق الدم إلى وجوهنا حين نشعر بالخجل.

إضافة إلى احتقان الأعضاء التناسلية بالدم، تحدث عدة عمليات أخرى أثناء مرحلة التهيج. الأولى هي التزيت المهلي. فبعد إدخال

كاميرا خاصة بالعيادات الطبية إلى المهبل أثناء ممارسة العادة السرية، اكتشف ماسترز وجونسون أن معظم المادة اللزجة أفرزتها جدران المهبل في عملية شبيهة بالتعرق. وإن عملية التزيت هذه التي هي استجابة لارتفاع الحرارة المهبليّة التي تنشأ عن ازدياد مخزون الدم، هي الإشارة الأولى على الإثارة الجنسية لدى المرأة، تماماً كالانتصاب الذي هو العلامة على إثارة الرجل. إن هذه المادة اللزجة هي، بوجه عام، موجودة داخلياً قبل وصولها إلى الفتحة المهبليّة. ووجودها لا يعني بالضرورة أن المرأة مثارة على نحو كاف وترغب في بدء الجماع، على الرغم من أن العديد من الرجال يفسرون وجود تلك المادة على أنه الحافز على الإيلاج القضيبى. كما أن وجود المادة ليس دليلاً على أن المرأة قريبة من الوصول إلى النشوة الجنسية. قد تكون قادرة على الجماع في هذه اللحظة وربما سيكون ساراً، ولكن من المحتمل أن يكون أكثر إمتاعاً إن هي انتظرت وتابعت تحريك أشكال التحفيز الجنسي الأخرى.

حين يتواصل التحفيز، يتوسع المهبل. إن قدرة جدران المهبل على التمدد مثيرة للعجب. يمكن للفراغ المهبلي الضغط الكافي لكي تمسك الجدران بقوة سداة الحيض، وأن يتوسع ليسمح للطفل أن يولد. وحين تتوسع القناة المهبليّة، فإن الرحم، الذي يتمدد على نحو طبيعى خلف المهبل، يميل إلى الأمام والأعلى، موفراً فراغاً كافياً لاستقبال القضيب.

إن سبب الانزعاج الأكثر شيوعاً، الذي يحدث أحياناً أثناء الإيلاج العميق، هو اصطدام القضيب بفتحة عنق الرحم. إن فتحة عنق الرحم ليست حساسة في حد ذاتها، لكن الاحتكاك بها يمكن أن يجعل الرحم الموصول بها يتحرك، وقد يسبب الضغط على الأربطة التي تثبت الرحم

في مكانه الأ لم الذي تشعر به المرأة أحياناً. ويمكن لتبديل أوضاع الجماع أن يساعد على التخلص من ذلك الازعاج.

إن تدفق الدم في المنطقة الحوضية يسبب انتفاخاً في الأنسجة، ويكبر حجم الشفرين الخارجيين والداخليين والبظر وأحياناً الشدين. وتنتصب الحلمات عند بعض النساء. كذلك تنتفخ اللعوتان (حلقتان ملونتان حول حلمتي الثدي البشري).

في أواخر مرحلة التهيج. ومع استمرار الإثارة تتسارع دقات القلب وعملية التنفس. ويغدو واضحاً ((الاحمرار الجنسي)). وحين تقترب المرأة من الوصول إلى النشوة يحدث تغير في لون الشفرين الداخليين، وليس من السهل ملاحظة ذلك أثناء العملية الجنسية. بالنسبة للنساء اللواتي لم ينجبن أطفالاً، يتحول لون الشفرين الداخليين من اللون القرنفلي إلى اللون الأحمر الفاتح. ويتحول اللون لدى النساء اللواتي أنجبن أطفالاً من اللون الأحمر الفاتح إلى اللون الأرجواني الغامق.

بعد هذا التبدل في اللون، ستنقل المرأة إذا ما استمر التهيج إلى مرحلة النشوة. ستتسارع دقات القلب، ويزداد تدفق الدم، وسيصل التوتر العضلي وتدفق الدم إلى الأوعية حتى الذروة، ثم تحصل النشوة الجنسية.

بغض النظر عن نمط الإثارة التي تتلقاها المرأة، سيجتاز الجسد المراحل الفيزيولوجية لدورة الاستجابة الجنسية. وسواء حدثت النشوة الجنسية نتيجة الإثارة البظرية وحدها، أو العادة السرية، أو استخدام جهاز مولد الاهتزازات، أو ممارسة الجنس مع امرأة أخرى، أو مع شريك، أو الخيال وحده، فإن ردود الأفعال التي تشتمل على دورة التهيج الجنسي سوف تسير وفق ما جرى وصفه.

إن التمييز الفرويدي بين النشوة ((المهبلية)) والنشوة ((البظرية)) لا ينسجم مع الاكتشافات العلمية. فكل نشوة تبدى في جميع المنطقة الحوضية بغض النظر عن العضو الذي تلقى الإثارة. فإذا حصلت النشوة عبر الجماع وحده أو عبر الجنس الفموي، فمن الخطأ تسمية الأولى بالنشوة المهبلية والثانية بالنشوة البظرية. قد تختلف تجربة النشوة الجنسية طبقاً لمزاج المرأة، أحاسيسها نحو شريكها، أو حول العادة السرية، أو طبقاً لمدة الإثارة... الخ، لكن العملية الفيزيولوجية من استفعال التوتر الجنسي إلى التحرر منه تبقى ذاتها تقريباً.

نظراً لأن النشوة تحدث بإثارة العضو التناسلي، وأكثر تحديداً، بإثارة البظر، فإن التهيج الجنسي يتوقف عادة، إذا توقفت عملية التحفيز الجنسي. إن توقف التحفيز الجنسي لا يسبب انخفاض درجة التهيج فقط بل يسبب انحسارها. وإن التحفيز الجنسي الفعال يمكن أن يكون أي شيء يوقظ أحاسيسك الجنسية وإذا لم يفعل فهو غير فعال بالنسبة لك. نتيجة لذلك قد تحتاجين إلى تحفيز يدوي أو فموي قبل الجماع كي تشعرين بأنك قريبة جداً من الوصول إلى النشوة الجنسية.

تفاوتت تجربة النشوة الجنسية لدى النساء. وقد وُصفت ((كالسيل الجارف)) و((كموجة حارة بطعم النعناع)) و((كسحابة سديمية تغلفني)) و((هذا الشيء الممتع الذي يغمرني، شعرت معه كأني انساب فوق مجرى نهر - يغمرني الدفء، وخلال وقت قصير فقدت التفكير بأي شيء)).

وتتوضح مرحلة الخمود بعودة الأعضاء التناسلية إلى حالتها المعتادة. يهمد انتفاخ اللعوتين، وقد تبدو حلمتا الثديين أكثر انتصاباً. ويختفي

التورّد الجنسي في حال كان موجوداً. وتظهر أحياناً طبقة رقيقة من العرق فوق الجسد. ثمة استرخاء عام بعد التوتر العضلي. يعود الرحم والبظر إلى حالتهم الطبيعية. بعض النساء يعانين ألماً في المنطقة البظرية يدوم لدقائق بعد النشوة الجنسية. ويعود المهبل إلى حالته الطبيعية.

هذه العودة إلى الحالة الطبيعية قد تستغرق عدة دقائق إلى نصف ساعة بعد حصول النشوة. وإذا لم تحصل النشوة يمكن أن تستغرق مرحلة الخمود ساعة أو أكثر. وتشتكي بعض النساء من أن الاحتقان المتزايد للدم في منطقة الحوض قد يشعرهن بالتورم وعدم الارتياح حين لا تتحقق النشوة. هذا الشعور من عدم الارتياح قد يطول عدة ساعات بعد التحفيز الذي لم يستمر.

بعض النساء قادرات على البقاء متحفزات للنشوة ثانية قبل اكتمال مرحلة الخمود. إن النساء اللواتي لديهن هذه القدرة وسمن بأنهن متعدّدات النشوة. يحتاج معظم الرجال فترات من الوقت تتراوح بين عدة ثوان أو دقائق، عادة عند الشباب، وإلى نصف ساعة أو عدة ساعات أو حتى عدة أيام بالنسبة للكبار من الرجال قبل أن يصبحوا قادرين على انتصاب جديد وقذف تال. ولا يبدو أن بعض النساء تعرضن إلى مثل تلك الفترة الحرون. في حين تحتاج بعضهن إلى فترة قصيرة ليصبحن قادرات على الحصول على النشوة الثانية والثالثة. بعضهن يكتفين بواحدة. وقد تختلف الاستجابة، ويتوقف ذلك على الظروف.

حين نشر كينزي كتاب ((السلوك الجنسي للانثى البشرية)) عام ١٩٥٣ أحدث صخباً كبيراً بكشفه عن أن ١٤ بالمئة من النساء اللواتي قابلهن، زعمن أن باستطاعتهن الاستجابة للنشوة الجنسية مرتين أو

ثلاث مرات، أو حتى أكثر خلال لقاء جنسي واحد. لقد أعلن النقاد بأن ذلك مستحيل، وأن كينزي يغش، وأن أولئك النساء كن بارديات عاطفياً. وقد وجد ماسترز وجونسون بعد ذلك أن بعض النساء قادرات على الحصول على أكثر من نشوة واحدة في فترة قصيرة من الوقت فيما إذا استمر التحفيز. ومع ذلك فالقدرة الفطرية ليس لها علاقة بما يرضي كل امرأة على حدة. فقد تكتفين بنشوة جنسية واحدة أو اثنتين في مناسبات نادرة. وإن حصلتِ على أكثر من ذلك قد تجددين العملية غير مستساغة أكثر من كونها مجدية. ومن ناحية ثانية قد تكونين قادرة على التمتع بعدد من النشوات على التعاقب. وللأسف، إن التشديد على تعدد النشوات جعل بعض النساء يشعرن بأنهن أدنى مرتبة أو قاصرات إن كن يحصلن على نشوة واحدة فقط. وهذا التوقع أضاف عبئاً ثقيلاً على المرأة التي نادراً ما حصلت على النشوة أو التي لم تختبرها أبداً، والآن تتوقع الحصول على ثلاث أو أربع.

إن ما يهم هو نمط المرأة وارتياحها معه. فبعض النساء يصلن إلى النشوة بسرعة، في حين تستجيب الأخريات ببطء، العديد من النساء يحصلن على نشوة واحدة قوية، بينما تحصل أخريات على عدد من النشوات الناعمة. النشوة الأولى عند بعض النساء تكون أقوى من النشوات الأخرى الأقل حدة، أو تكون الأولى ناعمة والأخرى أكثر حدة، والأكثر من ذلك تتفاوت حدتها، ما يلائمك قد لا يلائم صديقك. وطريقة الاستجابة لدى احدها لن ليست أعلى منزلة بالنسبة لأخرى. ومع ذلك يعتقد الناس دائماً أن ((العشب الأكثر اخضراراً)) هو في مكان آخر. نتوقع أن الذي لم نخبره هو في الواقع أفضل من الذي اختبرناه. يمكن للشخص أن يظل خائباً وغير راضٍ إن أراد

ذلك. ومع ذلك فالبحث عن الخيارات من دون توقعات قد يكون طريقة لاكتشاف مدى نشوتك، لكن التمتع باستجاباتك الشخصية وارتياحك معها هو الجوهرى.

تجد العديد منا صعوبة في تحديد ما إذا حصلنا على نشوة أم لا. أخبرنا بأننا ((سوف نعرفها إن حصلنا عليها)). إن كنا لا نعرفها، فإننا بالتأكيد ننوي الحصول عليها. نبحث عن علائقها. هل لاحظنا تورداً جنسياً؟ هل شعرنا بأي تقلص مهبلى؟ هل انتفخ بظرنا؟ هل انتصبت حلماتنا؟ ومع ذلك فإن العلامات الفيزيولوجية ليست مقياساً للتجربة الذاتية.

قد لا تعرفن ما إذا حصلتن على النشوات لأنكن تبحثن عن الإشارات الخاطئة. هل انتهى بكن الأمر إلى الاسترخاء؟ متى مارستن العادة السرية ومتى اخترن التوقف عن ممارستها؟ هل بسبب الإحباط؟ هل بسبب أنكى اخترتن وقتاً محدداً ثم انتهى؟ أو بسبب أنكى شعرتن بالرضا ولستى بحاجة للمتابعة؟ إن مشاعر الرضا والاسترخاء والتوهج الحار هى العلامات التى تبحثن عنها، سواء وجدت التقلصات وانتصاب الحلمتين والتورد الجنسى أم لم تكن ملحوظة.

فيما يلى بعض الأوصاف لعملية التحفيز الجنسى والراحة بعد النشوة. كتبت هاريت: لم أحصل على النشوة الجنسية حتى أصبحت ناضجة. وشكل حصولي عليها تجربة إيجابية. لكن الإحساس بالنشوة بعد ذاته كان خاطئاً. وقد لمست بعد تكرار تجربة النشوة وازديادها تفاوتاً في شدتها ومدتها ونمط تقلصاتهما والأفكار التى تؤدى إليها. النشوة الجنسية بالنسبة لي متعة رائعة. أحس بقوة جسدى، أحس بالقوة

الكافية لمواجهة المشاكل التي تبدو أنها لا تدل. دعوني أصف نشوتي على مستويين... عقلي وجسدي، يتوقع عقلي الاسترخاء الذي سيلبي مثلما تستمتع مخيلتي بالتححرر من التوتر. عندئذ، حين أبدأ بإثارة نفسي، تتم الغلبة لجسدي. أحاول جهدي ألا أفقد مشاعر التوتر الجنسي الممتعة مركزة على حوضي وعلى جسدي كله. ومع استمرار التحفيز أشعر بالدفء يتزايد باضطراد. وفجأة أشعر بالمنطقة البظرية فقط، وأشعر كما لو أنني أريد لعق جسدي كله. عندئذ تبدأ التقلصات، أحياناً تنتهي بسرعة وأحياناً تستمر. وحين تنتهي النشوة فجأة أحس بالرضا متمنية دوام النشوة. يزول عني التوتر واستطيع النوم وأنا منتعشة.

وعبرت كارول عن تجربتها بهذه الطريقة:

في نشوتي أوتر عضلاتي ورجلي ويدي، تتلوى قسماً وجهي، ويتلوى جذعي الأوسط. عندئذ أشعر بالضياء في رأسي، وأشعر بالاسترخاء والدفء.

استخدمت كيلي صورة جميلة لوصف تجربتها:

حالماً أبدأ بفرك بظري يتابني احساس ممتع بالدغدغة، وأينما ضربت في المكان الحساس يهتز جسدي بنعومة. وبعد خمس إلى عشر دقائق من الفرك يملكني إحساس جديد، واعرف بأني قريبة من النشوة. التشبيه الأفضل الذي استطيع استخدامه لوصف هذا الإحساس هو أنني جالسة على شاطئ مهجور أراقب موجة هائلة في الأفق تتقدم نحوي. وتدرجياً تقترب مني وتغدو أكبر وأكبر إلى أن تصل إلي وتغمرني. حين تضربني الموجة فعلياً أصل إلى النشوة الجنسية.

مزودة بهذه المعلومات حول أعضائك التناسلية، ومعلومات حول الطريقة التي تسير بها دورة الاستجابة الجنسية، يمكنك معرفة استجاباتك حين تصبحين ودية مع أعضائك التناسلية.

انفقي نصف ساعة وأنت تتفحصين بعناية أعضائك التناسلية بمرآة يدوية. إن شعرت بعدم ارتياح من فعل ذلك، انفقي عدة ثوان وأنت تنظرين إلى أعضائك في نور خافت. ثم مددي الوقت وزيدي من قوة الضوء حتى تتفحصي جميع البنيات الأساسية بعناية. وبملامستك جميع المناطق بأصابعك، تيقني إن كنت تستطيعين تحديد أية فروق في الحساسية. لاحظي ألوان المناطق وبنياتها. ضعي أصابعك داخل مهبلك لتحسسي عضلة (PC) حول الفتحة لتشعري إن كان ثمة بعض المناطق الأكثر حساسية. تجدد بعض النساء متعة في الجزء الأمامي من المهبل. والبعض الآخر يتجاوبن أكثر في الجزء الأيسر والأيمن أو في المنطقة القريبة من الإست. هل لاحظت أي فروق؟ ليس ثمة جزء يغدو أكثر حساسية حتى تثارى جنسياً. لذلك لا تكثرني إن لم تشعري شعوراً مؤثراً في البداية، بعد ذلك قد تجددين تلك الأحاسيس متفاوتة من وقت لآخر. على كل حال كلما أصبحت أكثر إلفة مع أعضائك التناسلية أصبح من السهل عليك مشاركتها مع عشيقك بطريقة مريحة.

تتوقع بعض النساء أن تجد أعضائها التناسلية قبيحة ومقرفة. إن ولع المجتمع بحب النظافة يجعلنا نخجل من أعضائنا لأنها رطبة وذات رائحة خفيفة مميزة. لكن ليس ثمة سبب يجعلنا نشعر بالخجل. وتقدم لنا المنتجات الصناعية بخاخات مزيلة للرائحة لنحافظ على أعضائنا جافة وذات رائحة زكية. لكن هذه البخاخات تضر أكثر مما تنفع، إذ يمكن أن تضر بالأغشية الحساسة جداً لهذه المنطقة. وقد يسبب غسل

الأعضاء باتقان بالصابون، خاصة المعطر، إصابات مهبلية. الحل
الأفضل هو غسل الأعضاء بانتظام بالمياه الدافئة.

حالما تتفحصى جسدك وأعضاءك التناسلية بعناية. يمكن أن نتقدم.
وفيما يتعلق بالنشوة الجنسية هناك ما هو أكثر من الفيزيولوجيا، إذ إن
ما يحدث في رؤوسنا هو، على الأقل، هام بقدر ما يحدث في المنطقة
الحوضية.

المظاهر السيكولوجية المتعلقة

بالوصول إلى النشوة الجنسية

تشتمل الإثارة الجنسية على ما هو أكثر من إثارة الأعضاء التناسلية. إن إثارة الأعضاء التناسلية ضرورية عادة لإحداث تجربة جنسية مُرضية تؤدي إلى النشوة الجنسية. ولكن قد لا تحدث جميع تحريضات النشوة الجنسية إذا كانت الرغبة غير متوفرة أو إذا كان انتباهك منصرفاً إلى شيء آخر. إذا كان ذهنك مركزاً على الاحساس الجنسي، يمكن لجسدك الاستمتاع أكثر بكثير. إن الإلهاءات الخارجية والقلق أو الغضب تؤثر سلباً إذ تصرف الانتباه عن المتعة الجنسية، ويمكن أن تضعف التجربة الجنسية.

إن كنت غاضبة من شريكك ولا ترغبين في الوصول إلى النشوة. أو إن كنت خائفة وغير مرتاحة من الوضع الجنسي، وإذا كنت متعبة من أعباء النهار أو كنت مستغرقة في عملك ولا تستطيعين إبعاده عن ذهنك، وإذا كان أطفالك يصيحون في الغرفة المجاورة أو إذا رن الهاتف، أو إذا كنت مشغلة بأفكار أخرى، فقد يعيق ذهنك جسدك من اختبار النشوة الجنسية. إن هذه الإلهاءات لا تمنعك بالضرورة من الاستمتاع

باللقاء الجنسي، ولكن يمكنها أن تعيق قدرتك على الاستجابة للوصول إلى النشوة الجنسية.

ذكرت هاريت، وهي واحدة من المنتسبات إلى المجموعة، أنها كانت قادرة على الاستجابة إلى درجة الوصول إلى النشوة إذا تأكدت، قبل البدء في ممارسة الجنس، من أن الأطفال نيام، وأن ضوء المدخل الأمامي مطفأ، وأن خط الهاتف مفصول. إنها تستطيع بإزالتها أسباب الإلهاءات المحتملة هذه، أن تنعم بالاسترخاء والاستمتاع أكثر بالإثارة الجنسية.

أشار كل من كينزي وكابلان وفيشر إلى أن الإلهاءات والتعب والانشغال الكامل هي عوائق شائعة أمام استمتاع المرأة بالتجربة الجنسية المرضية. ولكن هناك بعض الإلهاءات التي قد تكون غير واضحة. إن مقاطعات الممارسة الجنسية من أجل لفافة تبغ أو رشفة خمر يمكن أن تخفض، بوجه عام، مستوى الإثارة الجنسية. أو قد تضعين بعض الموسيقى لتقوية حدة الممارسة فتكتشفي أن ذلك فعل العكس.

اكتشفت سالي أن الموسيقى التي اختارتها أثناء ممارستها العادة السرية قد تعارضت مع التحريض الجنسي، إذ وجدت نفسها تدندن الألحان وتغني الكلمات التي ألهمتها عن المشاعر الجنسية. وتختلف النساء على صعيد التجاوب مع الأصوات.

تجد بعض النساء أن بعض الأصوات تساعد في تقوية الإثارة الجنسية، فقد قالت كوني إنها حين تسمع أطفالها يصيحون تدرك أن عليها إما الوصول إلى النشوة في تلك اللحظة أو لن تستطيع ذلك أبداً، وإن مجرد معرفتها هذه مكنتها من الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية.

هناك تقنيات يمكنك استخدامها للتغلب على تأثير الإلهاءات الخارجية التي تعترضك، ((الضجة البيضاء)) أي الطنين المستمر لصوت غير مميز ورتيب مثل صوت جريان ماء أو مروحة أو مجفف شعر أو مولد الاهتزازات، قد تساعد الشريكين على التخلص من الإلهاءات الخارجية.

إن الاسترخاء واستخدام الخيال والاستعانة بالكتابات أو الأفلام الجنسية وتركيز الانتباه على الأحاسيس الجسدية، تعمل كمثيرات ذهنية لحجب الإلهاءات الخارجية، كما تعمل كنوع من التزيت الذي يساعد في الحصول على رسائل حسية وجنسية متدفقة.

إن التحريض الجنسي أو الذهني أو المثيرات السيكلوجية هي مداخل سيكلوجية تساعد في وضعك في مزاج جنسي وتبقيك في تلك الحالة. وإن العشاء على ضوء الشموع أو الحديث الهادئ أمام نار الموقد يمكن أن يشكل مقدمات للجنس. وإن الصور التي تمثل رجالاً أو نساءً عراة، والأفلام والكتابات الجنسية التي تصف بوضوح النشاطات الجنسية هي مفيدة لبعض النساء. وأثناء ممارسة الجنس قد تجد أن التركيز على ذكريات الأحداث الجنسية الماضية أو تخيل النشاطات الجنسية التي حدثت أو التي لم تحدث أبداً، أو رؤية جسد عشيقك العاري أو نصف العاري، قد تساعد في تقوية تركيزك. إن عنايتك بهذه المثيرات السيكلوجية يمكن أن تساعد في توجيه ذهنك وجسدك وذاتك كلها نحو المتعة الجنسية.

في أربعينيات القرن العشرين اكتشف كينزي اختلافات هامة بين قدرة الرجل والمرأة على استخدام الخيال والكتابات الجنسية والمثيرات البصرية

كمعززات جنسية. كان الرجال أكثر استجابة لمثيرات الشهوة الجنسية. في حين كانت النساء تميل للاستجابة أكثر إلى الأجواء الرومانتيكية. فدزينة من الورود وشيء من الشمبانيا وملامسات ترافقها قبلات شهوانية قد تشكل محفزات جنسية أو قد تكون أكثر إثارة بالنسبة للنساء من التفكير بالجماع. ولكن الاعتماد الوحيد على المحفزات الجنسية قد ينتج بعض المشاكل. فقبل كل شيء، قد لا يكون هناك إمكانية لوضع خطة أو لتحضير مشهد رومانتكي. فالرغبة الجنسية قد تستيقظ عند اللحظة، قد تستيقظ بتأثير جسد عشيقك الدافئ المضطجع بجانبك. ثانياً، قد تضعك الورود في إطار من الجو الجنسي، لكن التحفيز الجنسي الصريح ضروري من أجل الوصول إلى النشوة.

طبقاً لدراسة حديثة، فإن الاختلافات المشار إليها آنفاً في الاستجابة للتحفيز الجنسي كانت نتيجة للتكيف المبكر أكثر من كونها اختلافات فطرية في التركيب السيكلولوجي بين الرجال والنساء. وقد وجدت مؤسسة ((بلاي بوي)) أن ((نساء اليوم تستثار أكثر بواسطة المواد والمعلومات الجنسية والتخيلات من جيل النساء السابق)).

تشير هذه النتيجة إلى أنه من الممكن، إن لم يكن من المحتمل، للنساء، مع شيء من الخبرة، أن يتكيفن للاستجابة إلى التحفيز الجنسي. وفي الواقع فإن العديد من النساء في المجموعات وجدن ذلك صحيحاً. فقد وجدت عدة نساء في الأفلام والروايات الجنسية محفزات جنسية قوية. وثمة أخريات كن قادرات على تخيل المشاهد الجنسية التي كانت مؤثرة بالنسبة لهن. إن الخيال لا يأتي دائماً بسهولة، لكن بعض النساء يصبحن أكثر قدرة على تطوير قدراتهن التخيلية في هذا الاتجاه، مع نتائج مجدية.

أن شعري جنسياً بذهنك إضافة إلى شعورك بالجنس في جسدك هو أمر هام للإراحة التي تنجم عن النشوة الجنسية. إن إعادة تدريب نفسك من أجل استجابة جنسية أكبر تعني التجريب لمدة إلى أن تستطيعي اكتشاف طرق التحفيز الجنسي الأكثر فعالية بالنسبة لك. إن المثيرات الذهنية الأكثر شيوعاً التي تستخدمها النساء هي: الخيال، الكتابات والمصورات الجنسية، التركيز الكلي على الأحاسيس الممتعة التي تسري في الجسد برمته خصوصاً في منطقة الأعضاء التناسلية.

إن ميزة الخيال كمساعد على التحفيز الجنسي هي أنه لا يتطلب أية لوازم وهو متاح دائماً. معظمنا مُنح ذهنياً قادراً على ابتكار التخيلات من العدم. كلنا ينسج أحلام اليقظة. قد نحلم بالتعرف إلى رجل وسيم مر في التاريخ، نحلم بالحصول على عمل جديد أو ترقية وشيكة، أو على عطلة نريدها في وقت محدد. كم تخيل العديد منا قبل الزواج طبيعة مستقبلنا؟ هذه التخيلات تشغل بعضاً من وقتنا حين نسترخي، وتقود أذهاننا إلى الشرود، لكنها تخيلات مقبولة.

ما زالت بعض النساء تشعر بالذنب إذ اتخذت خيالاتهن شكلاً جنسياً واضحاً. لقد دربنا جيداً على الاعتقاد بأن أي شيء جنسي هو غير مقبول، ونشعر بالذنب إذا دخلت هذه الأفكار إلى أذهاننا، ويحرص العديد منا على ألا يحدث ذلك.

إن كتابي ((حديقتي السرية)) و((الأزهار المحرمة)) لـ نانسي فرايدي لا يتضمنان تقارير موثقة علمياً لتخيلات الإناث، لكنهما يجمعان التخيلات التي سردتها نساء مختلفات. ويقدم هذان الكتابان فكرة عن تخيلات نساء طبيعيات جداً. وقد يساعدانك على قبول

تخيالاتك الخاصة بك، لتصبحي أقل قسوة في حكمك عليها، وقد يزودانك ببعض الأفكار لتندمج في عالم تخيلاتك.

الخيال هو ببساطة إبداع ذهني. وإن الميزة المدهشة للعقل الإنساني هي أنه يحتوي على عدة مستويات للوعي. تنشق الأحلام من العقل الباطن. وعقولنا الواعية توجه حياتنا اليومية، والوظيفة التخيلية هي في الوسط - تحت سيطرتنا، لكنها ليست واقعية كلية - حيث نستطيع خلق أفكارنا الخاصة من أجل المتعة التي تنتجها. وإن الجمع بين متعة العقل ومتعة الحواس المادية يمكن أن تنجم عن تجربة جنسية ممتعة. ويمكن للخيال أن يكون ممتعاً، ومثله مثل الحلم يوفر إراحة من التوترات التي تسببها حيواتنا. نستطيع أن ننفق وقتنا وطاقاتنا في تحليل خيالاتنا إذا أردنا ذلك، أو نستطيع ببساطة التمتع بها.

على الرغم من أن الخيال نشاط طبيعي وعادي، فالعديد من النساء اللواتي تخيلن أثناء ممارسة العادة السرية أو أثناء ممارسة الجنس مع شريك قد شعرن بالذنب. هذا الذنب ذو علاقة بمضمون التخييلات أكثر من علاقته بفعل التخيل بحد ذاته. يمكننا اختبار الذنب إما بسبب الأفعال الجنسية التي نتخيل القيام بها، أو بسبب الذين نختارهم كشركاء الخيال.

ثمة اهتمام شائع جداً حول هوية الأشخاص الذين نرتبط بهم جنسياً في مخيلاتنا. فإن كان العشيق المتخيل امرأة تخشى النساء الطبيعيات من احتمال أن يكون لديهن ميل دفين إلى الشذوذ. ومع ذلك فخيالات السحاقيات ليست غير مألوفة وسط النساء الطبيعيات، فقد تتخيل السحاقيات عشاقاً. النساء مخلوقات جذابة ومثيرات للشهوة الجنسية. والمرأة المستشارة مثيرة جنسياً. العديد منا يتساءل حول شكل الجنس بين

امراتين، حتى عندما لا يكون لدينا رغبة حقيقية في علاقة سحاقية. إذ إن من الطبيعي أن نجيز، في الفكر، أموراً لا نستطيع التعبير عنها في الحياة الواقعية. فمن خلال الخيال يشعر الشخص بأنه حر في اكتشاف المدى الواسع للتعبير عن المشاعر الجنسية الإنسانية.

ينتاب النساء، بوجه عام، القلق حين يكون العشيق الذي في خيالهن ليس هو العشيق الحقيقي أو زوج المرأة التي تستمع بالخيال. إذ قد يكون أحد الأصدقاء أو رب العمل أو أحد المعارف أو أحد الغرباء أو حتى واحد من الأقارب. لقد شعرت كارمن بالذنب لأن تخيلاتها أثناء ممارستها العادة السرية أو حتى أثناء ممارستها الجنس مع عشيقها حوت رجالاً آخرين. وقد شعرت بالأسى لأنها عدت الإخلاص الجنسي المطلق ضروري في العلاقة. شعرت أنها غير مخلصنة لأنها كانت تفكر برجال آخرين، على الرغم من أنه لم يكن لديها النية والرغبة الحقيقية في النوم مع الرجال الذين تخيلتهم. وقد غدت أكثر راحة حين أدركت أن عقلها يجيز لها التنوع الذي لم يكن مقبولاً بالنسبة لها في الواقع، خصوصاً حين أدركت أنها لا ترغب في أن تتصرف في الواقع وفق خيالاتها.

إن تخيل الرجال أو النساء لا يفسر على أنه دليل على أننا مللنا من عشيق الحياة الحقيقية. أسألي شريكك إن كان يتخيل نساء أخريات أثناء ممارسة الجنس معك. معظم الرجال سيقولون إنهم يتخيلون أحياناً نساء أخريات أو تجارب جنسية سابقة، يتخيلون شيئاً يزيد من استمتاعهم في الوقت الذي لا تُحرم فيه من استمتاعك. إننا إذاً تقبلنا الخيال أثناء ممارسة الجنس أو في أوقات أخرى كشيء صحي وكتجربة طبيعية، يمكن أن يساعدنا ذلك على نحو جيد.

تقضي بعض النساء بتخيلاتهن إلى شركائهن وأحياناً يحتفظن بها لأنفسهن. يجد العديد من الأزواج أن المقايضة بالتخيلات أثناء ممارسة الجنس مثيرة جداً. فإذا كنت تعتقدين بأنك تستمتعين بمشاركة شريكك بتخيلاتك، ينبغي أن تسأليه أولاً عن شعوره حول ذلك وتتصرفي وفق رده.

يحدث الأثر المؤذي للخيال حين تستنتج النساء بأنه لا بد من أن يكن منحرفات إذا تضمنت تخيلاتهن أفعالاً جنسية غير عادية. وفي الواقع إن العديد من التخيلات تتضمن عناصر يعدها البعض انحرافية. إن أحد الموضوعات الأكثر شيوعاً في تخيلات النساء، على سبيل المثال، يتمحور حول الاغتصاب أو الإغواء الفعال. إذ إن خيال المرأة مسكون بالقوة ويستوجب ذلك الخضوع لرغبات المغوي / المغتصب. ويخلق الذنب واقع أن المرأة تتمتع بالاغتصاب وتغدو مثارة جداً حين تتخيله. هذه، بالطبع، نزاعات ضد إدراكها العقلاني الذي يلزمها ألا تستمتع بهذا الشكل من النشاط الجنسي. ولكن إن كانت قد اغتصبت فعلاً فمن المرجح أنها لن تستمتع. إن إثارتها تنجم عن حقيقة أن الرجل المأخوذ بها كثيراً، لا يستطيع كبح نفسه. فالفعل هو أحد مظاهر الواقع وليس العنف.

الموضوع الثاني الشائع الذي قد يسبب للنساء الكرب هو نقيض الموضوع السابق. في هذه التخيلات تكون المرأة هي المعتدية وشريكها مجرد خادم أو عبد مكرس لتحقيق حاجاتها ورغباتها. إنها تستحوذ على المتعة كلها ولا تمنح شيئاً مقابل ذلك، وقد اختبرت بيث اشمنزازاً ذاتياً بسبب حاجتها لمثل ذلك التخيل للوصول إلى النشوة الجنسية.

وقد صرحت قائلة: ((الرجال في تخيلاتهم الجنسية لا يعنون شيئاً بالنسبة لي. إنهم هناك ليمنحوني المتعة فقط. وحين أغدو مشاركة جنسياً أركز انتباهي على أحاسيسي الخاصة، وليس ثمة شيء آخر هام بالنسبة لي. عشيقتي هو شيء موجود هناك لخلق أحاسيسي الجنسية فقط. إنه لا يشعر بشيء حيالي وأنا لا أشعر بشيء حياله. وينتهي بي الأمر إلى الإحساس بانعدام الجدوى بسبب بروده معي وعدم مشاركته لي وأنا كنت غير مراعية له)). لقد عانت بيث ازعاجاً كبيراً في قبولها تخيلاتها. أحست أن هناك شيئاً من الانحراف في تكوينها، شعرت بأنها أنانية. ومع ذلك فقد سمحت لنفسها بالتخيل وبدأت تشعر شعوراً أفضل حيال تخيلاتها. إنها لم تعد تضع طاقتها بمقاومة خيالها. استطاعت أن تجيز لنفسها الاسترخاء والتمتع بمشاعرها الأنانية من دون شعور بالذنب. وسرعان ما اكتشفت أنها قادرة على أن تغدو مشاركة من خلال تخيلات أخرى إضافية.

إن مشاهد المجنون وتبادل الشركاء واجتماع الزوج والزوجة والعشيق هي تخيلات متكررة الحدوث. والمشاهد المتضمنة أشخاصاً أجلاً، ومشاهد الضرب والجلد بالسياط أو الأفعال السادومازوخية (السادومازوخية: التلذذ بتعذيب الآخرين وتعذيب الذات). ليست غير شائعة أيضاً. إن عدد التخيلات واختلافها قادي إلى توقع اللامتوقع، واكتشفت بأن ليس ثمة رابطة خاصة بين نمط الخيال وبين شخصية المرأة.

يبدو أن من الطبيعي أن نتخيل المحرم أثناء التخيل الجنسي، إذ ليس الجنس وكل ما يرتبط به محرماً نوعاً ما؟ حاولي أن تكفي عن التحليل النفسي لخيالاتك. وبدلاً من ذلك تمتعي بالخيال بحرية واكتشفي ما

تغير بالنسبة لك. فالخيال واحد من الطرق التي تستطيعين به أن تركزي اهتمامك على المتعة الجنسية.

لسن جميعاً قادرات على التخيل بسهولة في البداية. والقليل منا سيختبر النشوة عن طريق التخيل وحده، ولكنك قد تكوني قادرة على تطوير قدرتك على التخيل الذي يعزز خبراتك الجنسية.

الكتابات والصور والأفلام الجنسية يمكن أن تكون فعالة كمثيرات للشهوات الجنسية، ولكن معظم النساء لا ينغمسن فيها على نحو متكرر. فالبورنوغرافيا (البورنوغرافيا: الكتابات أو الصور أو الأفلام الداعرة). ابتدعها الرجال لتروق للأذواق الذكورية، والكتابات التي تصف النشاطات الجنسية غير دقيقة بالقدر الذي تثير به اهتمام المرأة.

إن العديد من الأفلام الجنسية ذات الطابع البورنوغرافي قد لا تروق للمرأة، جزئياً لأن التصورات فيها هي على الأرجح تصورات الذكر الذي يستغل المرأة. فالنساء مصورة فيها كأجساد كاملة ولا شيء أكثر من ذلك. كذلك تعلمت النساء ألا تتجاوب مع الصور الجنسية والأفلام بصراحة. في أحسن الأحوال ينغمس في تلك الصور والأفلام مجموعة الرجال في حفلات العزاب، وفي أسوأ الأحوال، السكارى في المسارح الرخيصة. والعديد من النساء تأخذهن الدهشة والارتباك أو الاشمئزاز حين تعرض عليهن هذه الأفلام والصور لأول مرة. والعديد من النساء اللواتي عملت معهن تجاوبن مع تجربتهن الأولى مع هذه البورنوغرافيا بالضحك. إن كانت الواحدة منهن قد اعتادت الاعتقاد بأن البورنوغرافيا شيء بغيض ومنحرف فإنها تتصرف وفق ذلك. حين شاهدت جانيس فيلماً إباحياً لأول مرة شعرت بعدم ارتياح

وتشجعت أثناء العرض، وقد أعلنت قائلة: ((كرهت الفيلم لكني لم استطع الانتظار لأندس في السرير)). وفي استعادتها للحدث، اعتقدت أنها كانت الأكثر إثارة بتأثير الفيلم بين الجمهور، على الرغم من أنها لم تكن تعي هذه المشاعر في ذلك الوقت ومع ذلك، على الرغم من الارتباك التي وصفتها، فإن العديد من النساء يستطعن الآن ترك أنفسهن يستمتعن ويشعرن بالإثارة بتأثير هذه الأفلام.

إن سوء الفهم وجرح المشاعر يمكن أن ينجم عن اختلاف المواقف بين الرجال والنساء بخصوص المحفزات الجنسية المرئية. فالعديد من الذكور لا يدركون لماذا لا تستجيب عشيقاتهم لعرض جسد الذكر وأعضائه التناسلية. إن فقدان الاستجابة الإيجابية عند الأنثى تشعر الذكر بأنه مرفوض وتدفعه إلى الشك في حبها له. في حين تعد الأنثى عرضه بغيضاً وقد تعتقد بأنه منحرف أو سوقي. وعلى نحو مماثل تشعر العديد من النساء بالإهانة حين يبحث عشيقها عن إثارة إضافية عبر البورنوغرافيا. وقد تتساءل المرأة لماذا لا تقنع شريكها جنسياً، وقد تخشى من فقد الاهتمام بها. ومن ناحية ثانية لا يستطيع الشريك إدراك لماذا لا تستثيرها المادة البورنوغرافية. إن المناقشات المفتوحة مع شريكك حول هذه الأمور التي تجدينها محفزة جنسياً يمكن أن تكون مثقفة. إنه لمن الهام جداً أن تدركي الاختلافات القائمة، حينها لا تسبب هذه الخلافات أذى للمشاعر وشرخاً في العلاقة. وبمجرد أنك حددت المكان الذي أنت فيه الآن، لا يعني أنه ينبغي أن تظلي هناك. إذ تستطيعين ببطء توسيع خبراتك إن رغبت بذلك.

إن الفرق بين الذكر والأنثى في التجاوب مع الكتابات الجنسية يشبه الفرق في التجاوب مع الأفلام الجنسية. تتجاوب النساء بوجه عام مع

قصص الحب أكثر من الوصف الواضح للفعل الجنسي. ومرة ثانية، قد يكون هذا نتيجة إشراف سابق.

لقد اعتادت جين اتفاق وقت طويل جداً في إثارة أعضائها التناسلية بواسطة مولد اهتزازات كهربائي قبل الوصول إلى النشوة الجنسية. وقد اقترحتنا على النساء في المجموعة تجريب الروايات الجنسية أثناء ممارستهن للعادة السرية. وفي الدورة الثانية عادت جين وأعلنت أنها بمساعدة الكتابات الجنسية استطاعت الوصول إلى النشوة خلال عشر دقائق أو أقل. وهذا ما حصل مع نساء أخريات كن ينفقن وقتاً طويلاً للوصول إلى النشوة سواء يدوياً أو باستخدام مولد الاهتزازات الكهربائي. إن هذا لا يعني أنه يتوجب عليك الوصول إلى النشوة بالسرعة الممكنة، ولكن إن تطلب وصولك إلى النشوة أكثر من ساعة من الإثارة البظرية فمن المرجح أن يكون ذهنك في مكان آخر.

إنه لمن السهل أن نكتشف إلى أي حد يمكن قراءة المادة الجنسية أثناء ممارسة العادة السرية، لكن الأصعب هو أن نكتشف إلى أي حد يمكن استخدامها أثناء الجماع. ثمة طرق عديدة لدمج المادة الجنسية في ممارستك الجنسية مع شريكك. إن قراءة الواحد للآخر يمكن أن تكون مثيرة، أو القراءة معاً بصمت يمكن أن تضعكما في الجو الجنسي. ويمكن لأحدكما أن يقرأ بصوت عال، في حين يكون الآخر منشغلاً بالجسد، ملامساً ومداعباً.

إن استخدام عطر خاص ولباس مثير جنسياً يغنيان الممارسة الجنسية. وإن الفرق الكبير بين استخدام العطر واللباس المثير جنسياً وبين الوسائل الأخرى، هو أن استخدام العطر واللباس المثير أكثر قبولاً في المجتمع.

لكن حياتك الجنسية خاصة ولا أحد باستثناء شريكك يحق له استحقاق الطرق التي تفضلونها أثناء الممارسة الجنسية.

ثمة أنماط مختلفة من مثيرات الشهوة الجنسية التي تروق للبعض ولا تروق للبعض الآخر. البعض يرغب الكلمات المنمقة والصور الغزلية الكلامية، والبعض الآخر يفضل الكلمات البذيئة. وقد أعلنت جيني أن الرواية الأفحش هي الرواية التي تحبها أكثر. إذا حاولت قراءة الأدب الجنسي عدة مرات ووجدت أنه لم يعن شيئاً بالنسبة لك، عندئذ يمكنك الاستغناء عنه. ولكن إذا كنت لم تجرب ذلك أبداً، فكيف يمكنك أن تحكمي عليه؟

طبقاً لـ كينزي، هناك ٣٦ بالمئة من النساء اللواتي يمارسن العادة السرية لا يلجأن إلى أكثر من التحفيز الجسدي للوصول إلى النشوة. فإذا كنت لا تستخدمين الخيال ولا البورنو غرافيا، حاولي التركيز على الأحاسيس اللمسية. فبعض النساء تستمتع بالفرك بالزيت أو بالريش أو الجلد... الخ وهكذا يمكنك استغلال تجاوبك مع هذه الوسائل للتحضير الجسدي عن طريق اكتشافها والتركيز عليها.

الكحول والمهدئات لا تكبح الإحساس الجنسي لدى البعض من النساء. فقد قالت أيفلين إن تناولها بضعة كوؤوس من النبيذ قبل ممارسة الجنس تساعدك ليس فقط على الاسترخاء بل تجعلها أكثر إثارة. وتشعرها بالحرية في التعبير عن حاجتها الجنسية.

يمكن للقليل من الكحول أو المهدئات أن تعزز الرغبة الجنسية، في حين أن الكميات الكبيرة تخفض من مستوى التهيج الجنسي. الكثير من الكحول يمكن أن يفيد في النوم. وليس هناك طريقة لتقدير كمية

الكحول التي تحتاجها كل امرأة. فبعض النساء تكتفي بكأس واحدة، والبعض الآخر لا يشعرن بشيء بعد عدة كوؤوس من الويسكي. ومن خلال تجربتك يمكنك تقدير ما قد تحتاجين إليه لكي تسترخي أو لدفعك إلى حالة من الإغفاء.

إن الذي نعقد العزم على فعله هو تحرير الذهن بهدف التركيز على الأساس الجنسية. إن وضع جسدك في المكان الصحيح هو الخطوة الأولى، ووضع ذهنك هناك أيضاً سيتمم الصورة.

لماذا العادة السرية؟

إن العادة السرية هي واحدة من الطرق الأفضل لتكتشفي استجاباتك الجنسية. وعندما تكتشفين كيفية استجابتك - من خلال إثارتك لجسدك بعيداً عن الازعاجات الخارجية - سيكون في مقدورك تحقيق مزيد من المتعة أثناء الممارسة الجنسية، أو في إرشاد شريكك إلى الكيفية التي تشارين بها للحصول على المتعة الجنسية ثم الوصول أخيراً إلى النشوة الجنسية.

يمكن أن تُعرّف العادة السرية، طبقاً ل كينزي، على أنها الإثارة الذاتية المتعمدة لإحداث التهيج الجنسي. والإثارة يمكن أن تكون إثارة يدوية مباشرة للأعضاء التناسلية أو لأجزاء أخرى من الجسد، ويمكن أن تستلزم أشياء أخرى ذهنية. والإثارة التي لا تؤدي إلى النشوة الجنسية لا تسمى عادة سرية.

من بين جميع الممارسات قد يكون الحديث عن العادة السرية هو الأصعب. إذ إنها تجربة خاصة وشخصية جداً سبق وتعلمنا بأنها قدرة وخطيئة ومخجلة وموهنة للجسد. إن إحاطة العادة السرية بالذنب والخوف والقلق والنفور هو مذهل حقاً، خصوصاً حين ندرك ليس

فقط كم هي منتشرة بين الكائنات الإنسانية، بل كم هي مفيدة وممتعة ومزيلة للتوتر.

إن الأكثر أهمية من وجهة نظر المرأة التي لم تكن قد اختبرت النشوة الجنسية، هي (العادة السرية) الأنجح، والطريقة الأكثر فاعلية لتحقيق الراحة الجنسية. إن العديد من النساء لا تعد النشوة الجنسية الناجمة عن العادة السرية ((حقيقية)). إنهن يعتقدن أن النشوة الجنسية الحقيقية تحدث فقط أثناء الجماع. ولكن، كما سبق وذكر في الفصل الخامس، جميع ذروات النشوة الجنسية حقيقية بصرف النظر عن كيفية حصولها، على الرغم من أن مجمل التجربة الذاتية قد تختلف اعتماداً على الظروف وعلى أسلوب الإثارة.

هناك ٦٢ بالمئة من النساء اللواتي قابلهن كينزي يمارسن العادة السرية، و ٤ إلى ٦ بالمئة من أولئك النساء يمارسن العادة السرية من دون الوصول إلى ذروة النشوة الجنسية. والوحيديات اللواتي حصلن على النشوة الجنسية كن قادرات على فعل ذلك من خلال ٩٥ بالمئة من تجربتهن المتعلقة بالعادة السرية. لهذا فإن معظم اللواتي يمارسن العادة السرية يتمتعن بالنشوة من خلال الإثارة الذاتية في أي وقت تقريباً يشرعن في فعل ذلك.

بوجه عام، وجد كينزي أن ((نمط نشاط ما قبل الزواج الذي تكتسب فيه الانثى تجربتها الجنسية لم يظهر في واقع الأمر على أنه هام، سواء اختبرت النشوة الجنسية أم لا)). إن النساء اللواتي اختبرن النشوة قبل زواجهن، من خلال أية واسطة، كن قادرات على التجاوب مع النشاط الجنسي الزوجي أكثر بثلاث مرات من اللواتي لم تختبرن النشوة

الجنسية قبل الزواج. ووجد ماسترز وجونسون أن النشوة الجنسية التي تحدثها العادة السرية تقع على نحو أسرع وتكون أكثر حدة من تلك التي تحصل من خلال إثارة الشريك. هذه فقط بعض الإحصاءات التي تدعم قيمة العادة السرية كطريقة ممتازة لتكتشفي نوازحك الجنسية وتحصلي على النشوة.

إن السبب الذي يجعل الإثارة الذاتية فعالة لإحداث النشوة هو في كونك الوحيدة المنغمسة في العملية. فليس ثمة أحد ليصرف انتباهك أو لتقلقي بسببه. يمكنك التركيز تماماً على ذاتك وأخذ الوقت الذي تحتاجين، ولست بحاجة إلى شريك لمساعدتك. أنت الوحيدة المسيطرة. وقبل كل شيء، وبما أنك متحررة من مراقبة أحد، تستطيعين تركيز اهتمامك على أنواع مختلفة من الملامسات والضغط والأوضاع. إن رد الفعل الفوري الناتج عن الإثارة الذاتية يتيح لك عمل تغييرات دقيقة وضرورية لمواجهة حاجاتك. فإذا اتسمت الأحاسيس بحدة شديدة أو بعدم الراحة، يمكنك التوقف لمدة إلى أن تصبحي أكثر تألفاً مع تلك الأحاسيس. إذ لا ينبغي أن يمضي أسرع مما هو مريح. أيضاً، بما أن النشوة الأولى كثيراً ما تكون معتدلة الحدة، فمن الأرجح أن تميزي النشوة حين تحدث لأن النشوات الجنسية الناجمة عن العادة السرية تميل أكثر إلى الحدة.

إذا كنت غير متأكدة من أنك لم تختبري أبداً النشوة الجنسية أو إذا كنت متأكدة تماماً من أنك لم تختبريها، فالعادة السرية يمكن أن تكون المفتاح لاكتشاف النشوة الجنسية. قالت شيري بعد انتهاء الدورة التعليمية: ((ليس لدي شك في أنني إن لم أمارس العادة السرية ما كنت لأحصل عليها أبدا)). إنك حالما تتعلمين كيف تتغلبن على النواهي،

وكيف تستسلمين إلى الأحاسيس الجسدية والنشوة الجنسية بواسطة العادة السرية، قد تصبحين أكثر قدرة على التجاوب بالطريقة ذاتها مع شريكك - إن أردت ذلك. إن التجربة الناجحة للحصول على النشوة بالعادة السرية تساعد على بناء التوقعات الإيجابية للحصول على مزيد من النشوات وحدك وأخيراً مع شريكك. وإذا اخترت الاستمرار في كبح الشهوة، يمكنك فعل ذلك، ولكن، على الأقل، لديك الخيار.

على عكس الاعتقاد الشائع الذي يقول إن النساء اللواتي يدمنّ العادة السرية يصبحن غير قادرات على الحصول على النشوة بطريق آخر. يؤكد كينزي قائلاً: ((شاهدنا حالات قليلة جداً واجهت فيها الإناث شيئاً من الصعوبة في تحويل تجربتهن الاستمنائية إلى تجربة الجماع، مع أننا شاهدنا بعض المئات من الحالات لإناث لاقين انزعاجاً كبيراً لأنهن كن غير قادرات على تحقيق الاستحالة التشريحية في تحويل استجاباتهن البظرية إلى استجابات مهبلية)).

وطبقاً لماري جين شيرفي فإن ((النشوة الجنسية تؤدي إلى زيادة احتقان الأوردة الحوضية، وبالتالي فإنه كلما ازداد انجاس النشوات ازداد إمكان الحصول عليها أكثر)). إنك كلما حصلت على عدد أكبر من النشوات بأية طريقة - بما في ذلك الإثارة الذاتية - تزداد استجاباتك الجنسية.

حتى إذا حققت النشوة باستمرار، فهناك العديد من الأسباب الجيدة لممارسة العادة السرية. يمكنك ممارسة العادة السرية، على سبيل المثال، في أي وقت من الأوقات بما في ذلك الأوقات التي لا يكون فيها مزاج شريكك متوافقاً مع مزاجك، أو في حال كنت منفصلة عنه جسدياً.

تتيح لك العادة السرية الاستقلال جنسياً عن شريكك. إذ إن الافتقار إلى شريك يعني الافتقار إلى الجنس. وإن قدرتك على الحصول على نشوتك الذاتية يمكن أن تخفض الضغط على شريكك لممارسة الجنس. قارني هذا الوضع بالأكل، أحياناً تشعرين بالجوع حين يكون شريكك غائباً وتفضلين الأكل معه، لكن لا ينبغي أن تتصورى جوعاً فقط لأنك تفضلين الأكل معه.. يمكنك أن تشبعي جوعك وحدك بوجبة أو بوجبة سريعة، بعدها تستطيعين الانضمام إلى شريكك إن أردت. ينطبق هذا على الجوع الجنسي.

علاوة على ذلك، قد تكون هناك أوقات لا تشعرين فيها بالميل إلى التفاعل مع شريكك، أوقات تفضلين فيها الانشغال تماماً بنفسك، فتتسقين حاجات شريكك وتستمتعين بالعادة السرية التي توفر لك الاسترخاء والراحة، وإذا كنتمَا مكتفين ذاتياً، فثمة مزيد من الحرية لتعبري عن حاجاتك أكثر من أن تكفي إيقاعك الجنسي مع إيقاع الشريك.

ليس للعادة السرية انعكاس سيء على علاقة الكفاية الجنسية للشريكين، إذ يمكنها أن تغني حياتك الجنسية لا أن تقيدها. علاوة على ذلك فإن الإثارة الذاتية تزودك بالإحساس بالتحكم والثقة بالنفس، وتساعدك على أن تستمتعي وتحبي جسدك أكثر - إنها مبهجة - طريقة سهلة لتشعري بالرضا التام.

وجدت دراسة أجريت عام ١٩٩٤ أن ٦٣ بالمئة من النساء يمارسن العادة السرية للتخلص من التوتر الجنسي، و ٤٢ بالمئة من أجل المتعة الجسدية، و ٣٢ بالمئة للاسترخاء، و ٣٢ بالمئة حين غياب شركائهن،

ونسبة مثنوية صغيرة من أجل عدة أسباب مثل التخلص من الملل، للمساعدة على النوم، للوقاية من الإيدز وال STD. (مرض معد ينتقل بالاتصال الجنسي).

ومع ذلك، هناك نسبة معقولة من النساء اللواتي لا يمارسن العادة السرية لأسباب عدة. في مستهل القرن التاسع عشر ظهرت عدة كتب وضعها أطباء تصف المخاوف من العادة السرية. يصف دافيد كول غوردون في كتاب صغير دعاه ((الحب الذاتي)) العادة السرية بأنها المسؤولة عن جميع الأمراض الاجتماعية والجسدية.

لقد زُعم أن العادة السرية تسبب ظهور التآليل في إحدى اليدين، والشعر في راحتي اليدين، كما تسبب العمى، وهي المسؤولة عن ظهور حب الشباب. وزعم أيضاً أنها المسؤولة عن جميع المشاكل السيكلوجية. إن مصدر هذا الاعتقاد مثير للاهتمام إذ يبدو أن الأطباء لاحظوا أن المرضى العقليين يمارسون العادة السرية. بالطبع ينبغي ملاحظة أن هؤلاء المرضى الموجودين في مراكز الرعاية لم يكن لديهم نفس جنسي. والغريب في الأمر أن هذه الملاحظات قادت إلى استنتاج أن العادة السرية كانت السبب في جنونهم.

لقد ترسخت الخرافات المبكرة حول أخطار العادة السرية الجسدية والسيكلوجية. فقد أشار ديفيز إلى أن معظم النساء اللواتي يتوقفن عن ممارسة العادة السرية كان توقفهن ناجماً عن الخوف من الإصابة بمرض عقلي أو بتدهور جسدي.

بدأت آن بممارسة العادة السرية نتيجة لانضمامها إلى برنامج المعالجة، ولما أصيبت بمرض في الجهاز البولي كان رد فعلها الفوري أن اعتقدت

أن العادة السرية هي السبب في ذلك، وحين استشارت طبيباً نسائياً رد عليها بالضحك، ذلك أنها لم تصب بمرض في الجهاز البولي بسبب العادة السرية.

الأسباب الأخرى الشائعة التي تمنع النساء من ممارسة العادة السرية تتضمن تحريماً أخلاقياً. أما العقبات الأخرى أمام ممارسة العادة السرية فهي ناجمة عن الشريك أو الوضع الاجتماعي. كانت جيني خائفة من ممارسة العادة السرية حتى لا تنتشي كثيراً بجسدها، وحتى لا تنجذب فقط إلى أجساد الإناث. وتخشى العديد من النساء من الانحراف الذاتي إذا مارسن العادة السرية، لأنهن يفترضن أن المرأة تلجأ إلى العادة السرية فقط إن لم تستطع الحصول على شيء أفضل.

يشعر الكثير من الرجال بالتهديد من فكرة أن المرأة تمارس العادة السرية، خصوصاً بواسطة مولد الاهتزازات الكهربائي، لترضي نفسها بنفسها جنسياً، وبذلك فهي ليست بحاجة إلى شريك. وهناك من يعتقد بأن العادة السرية تضعف رغبة المرأة في الاتصال الجنسي مع شريك. فقد أخبرت إحدى النساء طبيبتها بأنها تمارس العادة السرية، فقال لها بلطف إن ذلك عمل سيئ بالنسبة لها لأنها تحرم زوجها من متعته. وفي الواقع، أظهرت دراسة قام بها غرينبيرغ أن ليس ثمة صلة هامة بين تكرار العادة السرية وبين تكرار الجماع وسط النساء اللواتي استطلع رأيهن. إن معظم النساء اللواتي يمارسن العادة السرية لديهن القدرة الكافية لممارستها إضافة للقيام بالنشاط الجنسي مع شريك.

ثمة عدد كبير من النساء يتجنبن ممارسة العادة السرية لأنهن يرينها ممارسة لا أخلاقية. وهناك العديد من الطوائف الدينية تدين ممارستها،

أحياناً في سياق الإدانة الواسعة لأي نشاط جنسي لا يهدف إلى التناسل، أو لأنها تعكس شهوانية تتعارض مع الاهتمامات الروحية. هذه المعتقدات الأخلاقية هي العامل الأساسي الذي يمنع العديد من النساء من ممارسة العادة السرية. ومع ذلك ما إن اكتشفت المرأة العادة السرية كوسيلة للتفريغ الجنسي المريح، لم تتوقف عن ممارستها بالرغم من الإدانة الدينية ومشاعر الذنب التي تنتاب النساء اللواتي يمارسها.

على الرغم مما قيل حول السليبات المحيطة بفعل العادة السرية، أظهر كل من هانت وكينزي أن ٦٠ إلى ٦٥ بالمئة من النساء اللواتي قابلهن مارسن العادة السرية أحياناً خلال حيواتهن. إن المداعبة الجنسية هي شكل من أشكال النشاط الجنسي مارسته الكثرة من الإناث قبل الزواج، والجماع هو نشاط جنسي مارسته معظمهن على نحو متكرر بعد الزواج، والعادة السرية هي النشاط الثاني الأكثر شيوعاً والذي مارسته النساء قبل الزواج وبعده.

تستطيع الإناث إثارة أنفسهن جنسياً في طرق عدة. الطريقة الأكثر شيوعاً تتضمن استعمال اليد في إثارة البظر والشفرين الداخليين أو كامل منطقة الأعضاء التناسلية. وتضمن الطرق الأخرى جريان الماء مباشرة على البظر، واستخدام مولد الاهتزازات الكهربائي، وحك الأعضاء التناسلية بوسائد وملابس وأشياء أخرى.

اعتادت بيث أن تمارس العادة السرية عن طريق ضغط عضلي إيقاعي وهي ممددة على بطنها ووسادة بين فخذيها، وبهذه الطريقة تستطيع الوصول إلى النشوة خلال عشرين ثانية تقريباً، لكنها لا تستطيع تحويل هذه التقنية إلى عملية جماع مع شريك نظراً لتعذر هذا الوضع في

الجماع مع شريك. لقد تعلمت ممارسة العادة السرية يدوياً ثم استطاعت اختبار النشوة مع شريك.

سيساعدك الفصل الثامن على اكتشاف كيفية الوصول إلى النشوة الجنسية عن طريق العادة السرية. وأعد الفصل التاسع لمساعدتك على تنمية وتوسيع نشاطك الجنسي بالإثارة الذاتية، ولمرحلة تحويل ما تعلمته إلى علاقتك مع شريك. قد تكون العادة السرية هي الخطوة الأولى لتصبحي قادرة على الحصول على النشوة الجنسية.

العادة السرية ليست مبهجة ونشاطاً طبيعياً فقط، لكنها أيضاً تمهدك بوسائل فعالة للتغيير الذي سيعود عليك بالفائدة فيما بعد.

تمارين

إنك إذا اتبعت الخطوات في هذا الفصل بانتباه وإمعان، فثمة فرص ممتازة أمامك لتصبحي قادرة على تحقيق النشوة الجنسية في غضون عدة أسابيع من التمرين.

ناقشنا في الفصل الرابع ضرورة توفير الوقت والمكان الخاصين المريحين اللذين تطورين فيهما نشاطك الجنسي. الآن حان الوقت لفعل ذلك. ينبغي عليك أن تعيني الأولويات المختلفة في حياتك لتوجدي وقتاً لنفسك. قد ينبغي عليك التخلي عن شيء ما في كل يوم من أيام الأسبوع لكي تجدي ساعة تكرسينها لنشاطك الجنسي. فإذا كنت لا تستطيعين، على نحو قاطع، توفير وقت من أجلك، فمن المرجح أن تجدي ذلك اليوم وقد انتهى ولم يعد ثمة وقت للتمرين. يمكن للأيام أن تضع بهذه الطريقة إلا إذا صممت على توفير وقت لتمرينك.

اختاري وقتاً تكونين فيه غير متعبة. لقد وجدت ماريون صعوبة في توفير الوقت، وتوجب عليها إنجاز وظيفتها الجنسية في الساعة الواحدة صباحاً، تماماً كما لو أنها ذاهبة إلى السرير لتنام، لكن كان الناس يغلبها في منتصف التمرين. عندئذٍ حددت الأولويات المختلفة.

ففي أحد الأيام تدربت على التمارين الجنسية، بدلاً من التدريب على آلة الفلوت، في تلك الساعة، وفي اليوم التالي نهضت من النوم أبكر بساعة، وفي اليوم الثالث اكتفت بوجبة بسيطة بدلاً من إعداد عشاء موسع. في غضون ذلك الأسبوع تبين لها أنها حصلت على المنشوات الجنسية في جلسات الساعة المتأخرة من تلك الليالي، لكنها كانت متعبة جداً لتميزها.

أنا أدري لو أنك وفرت وقتاً لنفسك ستصبحين أفضل حالاً. وإذا كان لديك أطفال فستصبحين أكثر إيجابية معهم وبصحبتهم وقدوة لهم.

ينبغي توفير ساعة في اليوم، كل يوم، مدة أسبوعين إلى خمسة، إذا أردت إعادة تأسيس الروابط الجنسية التي كانت منقطعة طوال سنين.

حالما تقررين تخصيص ساعة يومياً، فكري بقدرتك على أن تكوني في مزاج حسي. فمزاجك هام جداً، ثم انتقي وقتاً تكونين فيه مرتاحة ومستوى طاقتك عال. اغتسلي، ضعي في غرفتك بعض الزهور، أوقدي بعض الشموع أو احرق شيئا من البخور. افعلي أي شيء يخلق مشهداً حسياً بالنسبة إليك. افترض أن عشيقك سيعود من رحلة طويلة، رتبي غرفتك خالقة جواً رومانتيكياً لكليكما. استلقي واستمتعي بالوقت.

أن تتعلمي التعبير عن نوازحك الجنسية الكاملة، يعني البدء من البداية. إن إحراز الراحة والرضا الجنسيين في ثقافتنا لا تتحقق على نحو طبيعي. ولكي تحصيلي على تجارب جنسية، ينبغي أن تتعلمي شيئاً حول الإثارة الجنسية من البداية في مكان مريح أعددتيه لنفسك. لا تستعجلي

الأحداث. لديك وقت كاف. كل ما تحتاجين هو التصميم والتدريب. لديك الحق في الحصول على النشوة الجنسية، فانت تستحقين المتعة.

الآن ركزي على التعلم للحصول على النشوة عن طريق الإثارة الذاتية. فيما بعد يمكنك التركيز على تحويل النشوة الى علاقتك مع شريكك. بالتأكيد يمكنك متابعة ممارسة الجنس مع شريكك كما هي العادة. ولكن تأكدي أثناء ممارسة الجنس معه بأنك لا تحصلين على النشوة. لا تفكري بالنشوة، فقط ركزي على الأحاسيس التي تختبرينها أثناء ممارسة الجنس ودعي النشوة للساعة اليومية التي تنفقينها مع ذاتك. إذا شعرت باقتراب النشوة مع شريكك امنعي نفسك من الوصول إلى القمة.

إن لم تكوني قد قمت بالتمارين التي وردت في الفصلين الرابع والخامس. تفحصي جسدك بدقة وشمول، بالنظر واللمس في الساعة الأولى. وخلال ساعة اليوم التالي تفحصي أعضاءك التناسلية بالمرآة واكتشفي كل منطقة لتري إن كنت قد لاحظت أي اختلاف في الحساسية أو الأحاسيس في مختلف أجزاء منطقة الأعضاء التناسلية.

ينبغي أن يبدأ تمرين الليلة الثالثة بالعادة السرية. قد تحتاجين إلى شيء من زيت المساج أو زيت الطفل أو زيت جوز الهند أو أي زيت نباتي. يمكن أن يضيف رائحة زيت المساج شيئاً لتجربتك الحسية، لكن احذري من أن يحتوي الزيت على الكحول، فالكحول يهيج الأغشية المخاطية للأعضاء التناسلية.

استخدمي الزيت أو اللعاب أو إفرازات المهبل لتحافظي على أنسجة الأعضاء التناسلية رطبة لكي لا تهيج. اكتشفي عن طريق إثارة

المنطقة بمختلف التربيّات والضغطوط. كيف يبدو الاحساس الناشئ عن اللمسات الخفيفة؟ ماذا عن الفكك الشديء؟ حاولي ءءلك المنطقة البظرية بأناملك وبحركات دائرية. ترغب بعض النساء في إثارة حشفة البظر مباشرة؁ في حين تجء الأخريات هذه المنطقة حساسة جداً للمس المباشر ويفضفن ءءلك المناطق المحيطة بالبظر إلى الأعلى والأسفل أو للجوانب. اكتشفي المشاعر الأفضل بالنسبة إليك. العءيء من النساء يءلكن البظر بأصبع واحدة إلى الخلف والأمام بسرعات متفاوتة. يمكن ءءلك البظر بالسبابة والوسطى. العءيء من النساء تتمتع باءخال الأصابع أو شيء آءر في مهبلفن حين يثار البظر.

إن لاحظت بعض التهيج في المنطقة؁ فقد تكونين قد ءلكت سطح الجلد أكثر من البنيات السفلى. إن نمط ءءلك الأعماق يحدث؁ بوجه عام؁ تهيجات أقل للأعضاء التناسلية. ءلكي وكأنك ءءلكين عضلة متشنجة وترغبين في الوصول إلى العقءة تحت الجلد. إذا ءلكت بشءة أو هيئت المنطقة حاولي التحريك ببطء وابدئي بلمسات خفيفة. لا ءقلقي فالتهيج الجلءي سيختفي في غضون ساعات أو يوم على أكثر ءقءير. وقد ءحتاج منطقة الأعضاء التناسلية إلى يوم أو يومين لمعاوءة إثارتها من جءيء.

ءءكري أنك في صءء اكتشاف مهمة جءيءة. أنت ءءلمين. اشعري ماشئت. لا ءءرءءي؁ لا ءقيسي أحاسيسك. بءلاً من ءلك ءءفتي إلى الأحاسيس التي ءختبرينها وتمعني بها. في البءاية ربما ءشعرين بالقليل؁ لكن ءابعي ولا حظي ءتى الأحاسيس البسيطة. فهذه الأحاسيس سءءحول فيما بعء إلى أحاسيس رائعة؁ ولكن بعء الكثير من ءميرن.

وجدنا في مجموعاتنا نساء يملن إلى الإحباط في المراحل المختلفة لعملية الإثارة الذاتية. كانت الصعوبة الأولى لديهن هي إيجاد الوقت للتمرين. حاولت النساء ممارسة العادة السرية مرة أو مرتين لوقت قصير فثبطت همتهن وشعرن بالذنب، واستنتجن أن لا أمل لهن، وتخلين عن الفكرة. ربما يشبه ذلك محاولتك الأولى لتحضير الكاتو، فرما يحترق. وإذا لم تحاولي ثانية ستفشلين في تحضير الكاتو. ربما تحاولين عدة مرات وتكابدين تجارب عديدة قبل أن يصبح الكاتو صالحاً للأكل.

إنك إذا لم تستثمري بعض الوقت تخصصينه لنشاطك الجنسي، لن تحققي أية نتائج. الوقت مسؤوليتك. معظم النساء اللواتي تمكن من التواصل مع نشاطهن الجنسي احتجن إلى المواظبة. العديد من النساء تطلبن ساعة يومياً مدة أسبوعين أو خمسة. وهكذا إن لم تشعرين بشيء في غضون الأيام الأولى فينبغي أن تواظبي، فلديك الكثير من الوقت.

وجدت بعض النساء، على الرغم من قبولهن العقلاني للعادة السرية، الإثارة الذاتية مقرفة ومخجلة مع ما تسببه من شعور بالذنب والارتباك. شعرت أنجيلاً بالذنب. أرادت أن تجري تمارينها في غرفة النوم حيث كانت صورة لأبويها معلقة على الحائط. أحست وكأنها مراقبة. وأخيراً أدارت الصورة وعندئذ غدت أفضل حالاً. آبي مارست تمارينها أول مرة تحت الأغشية إذ كانت مرتبكة. ووضعت سارة عصاية على عينيها - وحصلت على نشوتها الأولى. كانت جانيس غير مرتاحة، ولكن عادت إليها الطمأنينة حين أخبرت زوجها مسبقاً ببدء مهمتها. «أعرف بأن هناك، على الأقل، خمس نساء يفعلن ما سأفعله الليلة». النساء الخمس كانوا في مجموعتها. تأكدي أن هناك أكثر من خمس نساء في بلدتك يمارسن العادة السرية. كان رد فعل كيلي الأولى هو

الإحساس بالقبح والقذارة حين تلمس أعضائها التناسلية بيدها، لكنها تجاوزت ذلك الإحساس مع مرور الوقت، وتمرنّت كما فعلت كارمن التي تجاوزت مع التمرين بعد أن تأكدت من أن ليس ثمة طريق آخر للوصول إلى النشوة.

الصعوبة الأخرى التي تنشأ أمام النساء هي قولهن بأنهن لا يشعرن بشيء حتى بعد عدة أيام من التمرين. إذا كنت واحدة من أولئك النسوة دعينا نتساءل. هل حقاً تشعرين بالاختفاق؟ أو هل لم تشعرين بما كنت تتوقعينه؟ قارني بين إحساسك ببظرك وإحساسك بمرفقك. هل هناك أي فرق؟ فرق بسيط؟ حسناً تابعي التمرين. ربما كنت متوقعة اختبار شيء مختلف عن الأحاسيس التي خبرتها في هذا الوقت. ومع ذلك، فالتركيز باستمرار على ما هو غير موجود، قد يفقدك القدرة على إدراك ما هو موجود. إن الاستراتيجية الجيدة هي أن تركز على ما يحدث أكثر من التركيز على ما لم يحدث. في البداية تبحثين عن حقائق حول نفسك - وليس النشوة الفورية. حتى الحقائق السلبية هامة.

أضيفي، إلى جانب الأعضاء التناسلية، الأجزاء الأخرى من جسدك في عملية الإثارة الجنسية، ذلكي فخذيك وشدّيك أو حلمتيك، أو ذلكي مناطق أخرى بيد والأعضاء التناسلية باليد الأخرى. أنت، أنت وحدك، تعرفين ما هو أكثر إثارة وإقناع.

لا تهملّي ما يجول بذهنك من مشيرات للشهوة الجنسية. الكتابات الجنسية والصور والأفلام والخيال يمكن أن تساعدك على التركيز على المشاعر الحسية. حصلت إدنا على أول نشوة جنسية بعد عودتها من مشاهدة أول فيلم جنسي.

إن كأساً من النبيذ أو المارتيني يمكن أن يساعدك على الاسترخاء لكي تركزي أكثر على الأحاسيس الممتعة. وإذا وجدت أن عقلك شارد أثناء ممارستك العادة السرية توقفي قليلاً لتفكري في أمور غير جنسية. جميعنا بحاجة إلى بعض الوقت لنستغرق في أحلام اليقظة. انفقي ١٥ دقيقة لتدعي مخيلتك تطوف بحرية لكي تصبحي أكثر جاهزية للتناغم مع أفكارك الحسية.

لكي تصلي إلى النشوة الجنسية. خذي وقتك وتمرني واتخذي موقفاً عقلائياً. قد تجدين صعوبة من دون دعم المجموعة، ولكن لا تيأسي. وإن شعرت برغبة في عدم المضي، عندئذ توقفي مدة يوم أو يومين، ثم عاودي التمارين حتى يزول عنك الضغط. كانت كاتي يائسة. أتت باكية إلى مقر المجموعة، وكانت على وشك التخلي عن نشاطها. كانت قد اختبرت احساسين ضئيلين أثناء تمرينها في اليومين السابقين. وكانت غير متأكدة من أنها قد عرفت مكان بظرها. أخبرناها أن تمارس اثارها الذاتية مستخدمة مرآة لتتمكن من رؤية مكان ملاستها. كان من الواضح أنها كانت تحاول جاهدة لكنها لم تكن تستمتع على نحو مرضٍ. وبعد أربعة أيام وصلت فرحة تفيض حيوية فقد اكتشفت لأول مرة نشوتها الجنسية. وعندما انتهت الدورة أبدت استعدادها للانضمام إلى مجموعات أخرى لتقص قصة نجاحها. كانت في السادسة والعشرين ولم تختبر أي إحساس جنسي في حياتها. الآن أصبحت قادرة على الحصول على نشوات جنسية، ولم تكن تصدق ذلك.

تدمرت إيفلين من تعب يدها، فاقترحنا حركة أكثر من الأصابع وأقل من كامل الذراع أو بالعكس، وهذا يتوقف على العضلات المتأثرة. وإذا استمرت هذه المشكلة توقفي عن التمرين مدة نصف ساعة، وأضيفي

خمس دقائق إلى وقتك في اليوم التالي لكي تتمكني من انفاق ساعة كاملة في التمرين. إذ إن من الشائع جداً أن تحتاج المرأة إلى ساعة أو ساعتين من الإثارة قبل أن تحصل على أول نشوة جنسية. إن حصولك على النشوة يشبه تعلم رقصة جديدة، فإذا لم تنجح في المرة الأولى وتوقفت فانك لن تتعلمي أبداً. إنها تحتاج إلى وقت وتمرين.

مارست مارغريت التمارين مدة ١٥ ثانية أثناء قراءتها في كتاب جنسي، ثم اندمجت كثيراً في القراءة لدرجة نسيت فيها عملية الإثارة اليدوية. تذكرني أن عدم متابعة الإثارة الجسدية تخفض من مستوى التهيج الجنسي. ولكي تختبري نشوتك الأولى، من الهام أن تحافظي على مستوى عال من التهيج الجسدي.

إننا إذا مارسنا التمارين مدة ساعة يومياً طوال عشرة أيام أو أسبوعين وبقينا عاجزات عن الوصول إلى التهيج الجنسي (أنا لا أقصد الوصول إلى النشوة، بل أعني الافتقار إلى أية مشاعر جنسية) فثمة بعض التقنيات غير اليدوية قد تحتاجينها لتوقظي أحاسيسك الجنسية. أنا لا أحبذ استخدام هذه التقنيات في البداية، لأنني أرى أن من الأفضل بالنسبة للنساء أن يلامسن أجسادهن على نحو مباشر، خصوصاً منطقة الأعضاء التناسلية.

إن مولد الاهتزازات الكهربائي وجريان الماء هما إضافة جيدة إلى ممارسة العادة السرية اليدوية. وقد يكون من الأفضل البدء بالإثارة اليدوية، وبعد نحو ١٠ إلى ١٥ دقيقة استخدام تقنية أخرى. أو استخدام برنامج واحد في يوم وبرنامج آخر في يوم آخر.

العديد من الأطفال يكتشفون تقنية جريان الماء وحوض الحمام. إنها

تقوم على التمدد في الحوض والقيام بمناورة جسدك، وبذلك تصبح أعضاؤك التناسلية تحت الحنفية مباشرة، أو ربط خرطوم مياه صغير بالحنفية، وتوجيه تيار المياه الدافئة إلى المنطقة البظرية. إن الاجساس الناتج يشابه ألف من الأصابع الدقيقة تتحرك بسرعة فوق الأعضاء التناسلية. إن ضغط المياه على هذه المنطقة الحساسة جنسياً يمكن أن يحقق النشوة الجنسية، أقول «يمكن» لأنه، حتى مع أنماط أخرى من الإثارة، من المحتمل مقاومة النشوة ذهنياً ومنعها من الحدوث، على الرغم من فعالية الإثارة الجسدية.

إن من الأفضل أن تعتادي الأحاسيس تدريجياً. امكثي تحت الماء ثم تحركي بعيداً حين تبدأ الأحاسيس غير المألوفة بالنسبة لك. ثم تحركي ثانية لكي تصبحي تدريجياً أكثر ارتياحاً مع هذه المشاعر الجديدة. بدأت ليزلي اختبار النشوات بهذه الطريقة، واعتادت السخرية من جلدها إذ بدأ «يكش» بتأثير العديد من الحمامات.

هناك أنماط عديدة من مولدات الاهتزازات الكهربائية في المخازن. تفضل بعض النساء مولد اهتزازات خفيف، في حين تفضل الأخريات الثقيل ذي القدرة العالية. إذا كانت الأحاسيس قوية جداً، استخدمي منشفة أو قطعة قماش وضعيها بين جسدك وبين مولد الاهتزازات لتخفيف الأحاسيس. حين تجد جانيس الإثارة الناتجة شديدة جداً، كانت تغير اتجاه مولد الاهتزازات بتوجيهه إلى مكان آخر من جسدها، ثم تعود وتوجهه إلى أعضائها التناسلية بعد عدة دقائق.

تتردد بعض النساء في استخدام مولد الاهتزازات لخشيتهن من «إدمان» استخدام هذه الوسيلة، فإدمانها لا يعود في مقدورهن

الحصول على النشوة إلا بها. ولكن، قبل كل شيء، إذا كنت لم تختبري النشوة الجنسية أبداً، فإن استخدام مولد الاهتزازات لا يضر خصوصاً وإن هناك فرصة ممتازة للحصول عليها بهذه الطريقة. ثانياً لا يوجد هنا دليل على أن النساء اللواتي استخدمن مولد الاهتزازات لم يعدن قادرات على الحصول على النشوة بطرق أخرى. ومع ذلك فالإثارة التي تنتج عن جريان الماء أو عن مولد الاهتزازات فريدة. لذلك فالنساء اللواتي يحصلن على النشوة بسهولة بواسطة مولد الاهتزازات، ينبغي أن ينفقن وقتاً أطول لتحقيق ذلك بأنماط أخرى من الملامسة. ومع ذلك ليس هناك من سبب يمنعك من استخدام مولد الاهتزازات، سواء وحدك أو مع شريك. فالعديد من النساء ينجحن في إدخال مولد الاهتزازات في علاقتهن الجنسية مع شريك قبل الجماع أو اثنائه، أو بدلاً من الجماع نفسه وهناك بعض الرجال يستمتعون بالاحساس الناتج عن استخدام المولد على أجسادهم وأعضائهم التناسلية أيضاً.

إذا كنت قد اعتدت ممارسة العادة السرية وبدأت تشعرين بأحاسيس جنسية مختلفة، فقد تجدين ذلك منغصاً بما يعادل عدم شعورك بأية أحاسيس. لقد وجدت أنجلاً أنها كلما غدت أكثر اهتماماً بالجنس وبالاستمتاع به شعرت بأنها مذنبه. يبدو أن المحرمات الجنسية يمكن أن تعود لتلازمنا. نعتقد بأننا تجاوزنا الذنب والمخاوف، لكنها تظهر ثانية لتعذبنا.

حين تمارسين دعي المخاوف تجيء. حاولي جعلها أكبر، ثم أصغر. تسلي بتغيير حجم مخاوفك وشدتها. العبي بها ودعيها تكتسحك مثل اكتساح الأمواج. إن معرفتك الجيدة بها يمكن أن يبعدها من أن تبدو وكأنها لا تقاوم.

تختبر بعض النساء مشاعر حادة حين يبدأن، ممارسة العادة السرية أول مرة، ثم فجأة لا يشعرن بشيء أثناء المحاولات المتعاقبة. إذا حدث لك ذلك، لا تقلقي إن استطعت الشعور بالأحاسيس مرة يمكنك الشعور بها ثانية. من المرجح أن تخيفك الأحاسيس الأولية وتكبحك. في هذه الحالة توقفي عن ممارسة العادة السرية لعدة أيام ثم ابدئي ببطء من جديد.

تألّفي مع مشاعرك الجنسية الجديدة. لا يمكنك اكتشاف المجال الكامل في يوم أو حتى في أسبوع. تحركي ببطء، وفي كل وقت تقدمي خطوة. شيئاً فشيئاً ستشعرين بالأمان مع الأحاسيس الجديدة. يجب أن تثقي بنفسك، ولا تفقدي السيطرة.

إن الاحساس بالاقتراب من ذروة النشوة الجنسية يشبه عطسة لم تحدث تماماً. إذ إن الوصول إلى هذه المستويات العالية من الإثارة من دون حدوث الفرج هو كالتهيّج ثم الإحباط الذي يلي ضياع العطسة. لقد دعت النساء اللواتي عملت معهن هذه المستويات من التهيّج بـ «مراحل الإستقرار النسبي». هناك الإثارة كلها والتوتر الجنسي، لكنها ليست بعد قابلة للتحرك أبعد للوصول إلى النشوة. وبعد عدة جلسات لبلوغ تلك المرحلة يمكن أن تثبط همة النساء.

إن مسؤولية التغلب على هذا العائق الأخير للوصول إلى النشوة يقع على عاتقك. حاولي التقدم أبعد بإثارة نفسك مدة عدة ثوان قبل توقّفك المعتاد. وفي كل جلسة تالية تابعي الإثارة حتى تصلي إلى مستوى من الشدة أعلى بقليل قبل أن تتوقفي. أحياناً ستنامي الأحاسيس وأحياناً ستضعف. قد تعود الأحاسيس فجأة عند النقطة التي اعتقدت أنك فقدتها.

إذا كنت في المستوى العالي للمرحلة ولا تستطيعين التقدم لاختبار الفَرَح الذي يتلو النشوة الجنسية، فأنت على الأرجح تنفقين الكثير من الطاقة في صراعك مع النشوة في محاولة منك لجعلها تحدث. استرخي، ولكن لا توقفي عملية الإثارة. هناك نوع من التوتر العضلي يصارع النشوة، ونوع آخر يعززها. فإذا كنت تشعرين بأن جسدك أصبح مشدوداً كالنابض، حاولي الاسترخاء ولكن تابعي إثارة منطقة الأعضاء التناسلية. تنفسي بعمق، تخيلي أن مهبلك هو الذي يتنفس الهواء أكثر من أنفك وفمك. غيري الأوضاع للتخلص من بعض التوتر. إذا لم يجد التنفس بعمق، فقد تحتاجين إلى حبس نَفَسك، بعض النساء تفضل اللهاث الإيقاعي القصير.

إن شعرت بالإحباط، انهضي وتمشي مدة ٣٠ ثانية، انظري خارج النافذة. كانت إحدى النساء في المجموعة تنهض وتذهب لتنظيف أسنانها. إن التوقف لا يسبب فقدان المشاعر تماماً، إذ ستعود حين تباشرين إثارة نفسك من جديد.

إذا عادت المخاوف القديمة والهموم بمكنك مقاومتها. استعارت سيندي من صديقتها مولد الاهتزازات. وأثناء انشغال أطفالها بمشاهدة التلفزيون أنفقت ساعتين وهي تمارس العادة السرية، لكنها حصلت على نشوتها الأولى خلال الساعة الأولى. بعد ذلك تساءلت إن كانت حقاً قد حصلت على النشوة. قالت «انتابني إحساس مدغدغ. استعاد جسدي نشاطه وكنت أحاول الحصول على إحساس أكبر. كنت أحرك جسدي من مكان لآخر. وانتصبت حلمتا ثديي. عندئذٍ قبلت هذا الإحساس المفزع الذي اعتدت عليه، ثم عجزت عن التخلص منه، لكنه تلاشى. حبست نَفَسِي وأحسست بأني دافئة وعلى مايرام. كان ذلك سريعاً.

عاد إحساس الدغدغة، ومضيت وشعرت بالارتياح. حاولت التنفس بعمق. أخيراً تابعت من دون مولد الاهتزازات».

يمكن القول، بوجه عام، إن النشوات الأولى تكون غير حادة، إذ يتطلب احرازها وقتاً طويلاً وبالكاد تلاحظ. وأحياناً تصاب النساء بخيبة بعد كل هذا الجهد. إن نقص الشدة في البداية ينتج عن القدرة الكبيرة التي تستثمر في النزاع مع النشوة. وكلما خبرت نشوات أكثر وأصبحت أقل خوفاً وقلقاً، يمكن أن تصبح النشوات أكثر حدة. ومع ذلك تفضل بعض النساء النشوة المعتدلة في الحدة.

بعد اختبار النشوة الأولى، تخشى العديد من النساء من أن يصبحن غير قادرات على الحصول على نشوة أخرى. لذلك فهن يكررن التمارين فوراً بعد النشوة الأولى ليتيقن من حصولها ثانية. كررت لوري ممارسة العادة السرية عدة مرات لتؤكد من أن النشوة كانت حقيقية. وأعادت شيري ذات المشهد لتؤكد من أنها ستحدث ثانية.

تخشى بعض النساء دائماً من تلاشي المهارة التي اكتشفتهن حديثاً ما لم يتبعن نهجاً سحرياً يساعد على حدوث النشوة. إن ذلك يتطلب وقتاً قبل أن تتأكدي من أنها ستحدث، أحياناً لا تحدث، ولكن لا تقلقي فلن تفقديها. قد تكونين بحاجة إلى شيء من الاسترخاء أو إلى مزاج أفضل.

أحياناً لا تحصل النشوة، وذلك لأنك تحاولين قسرها على الحدوث. إذ يبدو أنه كلما ازداد الضغط قلت إمكانية حدوث النشوة. وجدت لوري أن ما يساعدها هو فقط الاكتفاء بالاستمتاع بالأحاسيس من دون الوصول إلى النشوة. وحين كانت تسترخي ويتحسن مزاجها ويخلو ذهنها من هدف ما، تحصل على النشوة.

الأحاسيس الجنسية تنحسر وتفيض. قد تشعرين بالرغبة ثم تفقدين الإحساس بها. ليس ثمة حاجة للكفاح من أجل الإحساس الضائع، إذ سينمو إحساس آخر إن عدت إلى الاسترخاء. المشاعر الجنسية هي كأمواج المحيط. ليس هناك حاجة إلى أن تكسري رقبتك لتلتقطي موجة محددة في الوقت الذي تستطيعين الاسترخاء وانتظار موجة أخرى. هناك عدد لا يحصى من الموجات في البحر، وعدد لا يحصى من النشوات الجنسية.

أولاً تعلمي أن تكوني رحية البال تجاه حصولك على النشوات بمساعيك. عندئذ يمكنك دمجها مع ممارستك الجنسية مع شريك - إن أردت ذلك. وجدت شيري أنها بحاجة إلى اختبار النشوة وحدها قبل أن تصبح جاهزة لمشاركة شريكها بها. ومن ناحية ثانية كانت نينا تحصل على النشوة الجنسية مع زوجها مباشرة بعد حصولها على النشوة وحدها. كل امرأة تختلف عن الأخرى. ابحثي عما هو مريح بالنسبة لك.

حالما تختبرين النشوات بالعادة السرية، قد تجددين الجنس مع شريكك مخبياً. وهذا شائع. غدت بولي راضية بالعادة السرية، وتمتعت بالنشوات، لكنها شعرت بالإحباط من ممارسة الجنس مع شريكها لأنها لم تحرز الإحساس ذاته. ولكن حين زالت جدة العادة السرية، تجدد شوقها إلى ممارسة الجنس مع شريكها. كانت جانيس على النقيض من ذلك. فقبل انتسابها إلى الدروة التعليمية كانت تتجنب الجنس كلما كان ذلك ممكناً، لكن ما أن بدأت تختبر النشوات بالعادة السرية غيرت رأيها تجاه الجنس. لم تكن تحظى بالنشوات مع شريكها بعد، لكنها كانت تستمتع بالجنس. كان موقفها أكثر إيجابية.

سواء كنت قادرة على الحصول على النشوة الجنسية مع شريك أم لا،
فليس ثمة من سبب يدعوك إلى التوقف عن ممارسة العادة السرية. وبدلاً
من النظر إلى الإثارة الذاتية من منظور قديم، لم لا تنظرين إليها كواحدة
من عدة أساليب اختيارية للتعبير الجنسي؟

تفصيل ما تعلمته

إن كنت قد تعلمت حديثاً كيف تمارسين العادة السرية، أو حتى إن كنت تصلين إلى النشوة بالعادة السرية خلال معظم حياتك، فقد لا تجدين نفسك مرتاحة كلياً مع التجربة. في مجموعتي الأولى التي ضمت نساء لم يكن قد اختبرن النشوة الجنسية، عقدت العزم على أن أدفع النساء إلى ممارسة العادة السرية على الرغم من أنني لم أكن قد قبلت الفكرة حتى ذلك الحين على نحو كامل. ومع ذلك تغير هذا الشعور خلال مسيرة عملي. وقد برهنت تجربتي على أنه من الممكن أن تتعلم المرأة شيئاً حول نشاطها الجنسي من خلال الإثارة الجنسية الذاتية من دون أن تكون مرتاحة كلياً في البداية مع هذه الفكرة. إن الراحة مع العادة السرية قد تأتي فقط مع الوقت ومع التجربة الإيجابية.

الطريق الوحيد للبدء في اكتشاف التحفيز الجنسي الذاتي الأبعد هو بجعله تجربة جديدة ومختلفة. إنه تجريب عمل شيء لم تحاوليه من قبل. وكارول لامست جسدها بالرياش والحرير وبالجلد وبمواد أخرى نسيجية قبل وأثناء ممارستها للعادة السرية.

إن لدى العديد من النساء نزوع للبقاء مستاءات. فقد أشارت بعض

النساء، في برنامج المعالجة، إلى أن النشوات التي تحصل بالعادة السرية ليست «حقيقية» أو جديرة بالعناء. إن النساء اللواتي كن يحصلن على النشوة الجنسية قد يتدمرن بسبب عدم تمكنهن من الحصول على نشوات متعددة. وثمة أخريات يشتكين من أن نشواتهن ليست شديدة على نحو كاف. وأولئك اللواتي يصلن إلى النشوة عن طريق التخيل قد يعتبرن أنفسهن غير طبيعيات. واللواتي لا يتخيلن قد يشعرن بأنهن ضيعن الفرصة. وبطريقة أو أخرى يمكنك إيجاد طرق لإنكار تجاربك إن أردت ذلك.

إن أحببت أن تزيد من حدة نشوتك أو أن تجري الحصول على نشوات متعددة، فهناك تقنيات قد تمكنك من فعل ذلك. يمكنك تجريب هذه التقنيات لتري فيما إذا أعجبتك النتائج أو إن كنت تفضلين أسلوبك الأصل.

إن الطريقة الأكثر تأثيراً لزيادة حدة النشوة هي تمديد التجربة الممتعة التي تسبقها عملية «المداعبة»، في البداية قوّي توتر المنطقة التناسلية وابقها في الذروة، ولكن لا تجعل نفسك مثارة على نحو كاف للوصول إلى النشوة. اعملي على إثارة نفسك على نحو قليل يكفي لبقائك قريبة من الوصول إلى النشوة، ثم غيري موضع الإثارة إلى منطقة أقل حساسية. أو استخدمى المداعبة الأخف والأنعم، اشعري بمستوى التهيج ثم حافظي عليه. خذي وقتك، استمتعي بالمشاعر. استمري بالمداعبة لفترة قبل اشتداد الإثارة على نحو كاف لإطلاق النشوة. تسمح المداعبة بتقوية التوتر الجنسي، وكلما اشتد التوتر، تلوّه راحة جنسية أعظم.

بدلاً من مقاومة المتعة، امتطيها كموجة، غوصي فيها وتزامني معها. إنك إذا استرخيت وجعلت نفسك تنساب مع المشاعر فستحصلين على نشوة أكثر حدة. استخدمي تقنيات التنفس العميق. إن إطالة المشاعر والانسياب معها بحرية هو مفتاح الاستجابة الجنسية الحادة.

الطريقة الأخرى لزيادة حدة النشوة هي من خلال المبالغة. فالعديد من النساء يحتفظن بأجسادهن خاملة تماماً أثناء إثارة منطقة الأعضاء التناسلية. وهذا قد يخلق فصلاً بين اللذة الجنسية وبين مقاومتها. وللتقليل من هذا الفصل حفزي المناطق الجنسية الأخرى إضافة إلى أعضائك التناسلية. إن جعل جسدك كله في حالة من الإثارة الجنسية الفعالة يمكن أن يقوي التجربة. لقد بالغت إلين في كل شيء. حركت جسدها أكثر، أطلقت أصواتاً أكثر، تنفست بعمق أكبر، وخلقت توتراً عضلياً أكبر. وقد حققت النتيجة توقعاتها - نشوة حادة وإحساس أعظم بالراحة والاسترخاء.

قد يكون إحداث الأصوات صعباً بالنسبة للرجال وللنساء. إنه كما لو أننا نحاول أن نبدو رصينين في حالة الشغف الحار. إننا نعي باستمرار وعلى نحو مؤلم نظرة الآخرين لنا، لذا نظل هادئين بحذر. إن ضبط الأصوات خلال الممارسة الجنسية يمكن أن يترك أثراً خانقاً على النشوة. قد لا تشعرين على نحو طبيعي بميل لإحداث الأصوات، وهذا جيد، لكن إن كنت تقصدين عدم إحداث الأصوات، فأنت لست على درجة من الحرية لتدعي أن ذلك يحصل على نحو كامل. بدأت نشوات سالي بالتغير حين شعرت بالحرية لتعبر خارجياً عما شعرت به داخلياً بلغة الأصوات وحركات الجسد.

إن كنت ترغبين في اختبار نشوات جنسية متعددة أو نمط آخر مختلف من النشوة، قد تكونين بحاجة إلى تجريب مولد الاهتزازات. توفر مولدات الاهتزاز شدة مطردة لا يمكن تحقيقها يدوياً. ونتيجة ذلك هو أن الإثارة بواسطة مولد الاهتزازات قد يكون كافياً لا يصالك إلى النشوة الجنسية مرة أو عدة مرات بأقل جهد.

النشوات الجنسية الحاصلة بواسطة مولد الاهتزازات قد تختلف من بعض النواحي عن تلك التي تنتج عن أنواع أخرى من الإثارة، إن التمهيد بواسطة مولد الاهتزازات قد يكون وجيزاً جداً لاحتراز الراحة المرغوبة. ثمة نساء يرغبن في مولد الاهتزاز تحديداً لأنه يتطلب وقتاً قصيراً وطاقة قليلة. إن النساء اللواتي يقلن إن النشوة بواسطة مولد الاهتزاز تشبه شحنة كهربائية تسري بأجسادهن، هن اللواتي يفضلن التمهيد الأبطأ الذي يتم بواسطة الإثارة اليدوية.

يمكن أن تكون مولدات الاهتزاز إضافات ممتعة للخبرات الجنسية. ومع ذلك ترفض بعض النساء هذه التقنية. إنهن يفضلن العودة إلى الشيء الأكثر طبيعية، إلى ما هو أبطأ وأقل تعقيداً على الصعيد الإنساني. وهكذا يجدن، فلسفياً، أن مولد الاهتزاز غير مستحب.

ثمة أخريات يخشين من أن يصبحن مدمنات مولد الاهتزاز ولا يرضين أية طريقة أخرى للإثارة الجنسية. حتى الآن، وبوجه عام، لم تكن ثمة مشكلة. ومع ذلك تنزع بعض النساء إلى تفضيل السرعة للوصول إلى النشوة عن طريق مولد الاهتزاز ولا يحبذن النشوات بالإثارة اليدوية. وإن التحول من مولد الاهتزاز إلى الإثارة اليدوية يعني توظيف المزيد من الوقت في ممارسة العادة السرية، ولكن يمكنك

القيام بهذا التحول إذا كان لديك الرغبة في ذلك. اختبرت هاريت نشوتها الأولى باستخدام مولد الاهتزاز وتابعت استخدامه لوحدها ومع شريكها. وبعد ستة أشهر حاولت الوصول إلى النشوة يدوياً، وكان ذلك أشبه بتعلم الوصول إلى النشوة لأول مرة. انفقت عدة أيام بالتمارين قبل ذلك، وبعد أربعين دقيقة من الإثارة اليدوية حققت نشوتها الأولى من دون مولد الاهتزاز. كانت منتشية وتعمدت القيام بالإثارة اليدوية إلى جانب استخدام مولد الاهتزاز.

لكي تكتشفي مدى استجابتك الجنسية، ولتبدئي تدريب نفسك لاختبار النشوات بفعل الجنس، من الضروري بالنسبة إليك أن تجربي أوضاعاً مختلفة وتقنيات أثناء ممارسة العادة السرية التي تتشابه مع ما تستخدمينه مع الشريك. العديد من النساء يستخدمن منهجاً واحداً فقط أثناء ممارسة العادة السرية. لكن من الضروري تعلم تقنيات جديدة أكثر سهولة لاستخدامها مع شريك. تعلمي أن تستجبي لطرق أخرى، تلك الطرق التي تتطلب القليل من التجريب.

اكتشفي أوضاعاً مختلفة. إذا كنت مستلقية على ظهرك ارفعي ركبتيك إلى صدرك. جربي الاستلقاء على بطنك أو وضع الركوع وكأن شريكك تحتك. اجعلي المنطقة البظرية أكثر حساسية عن طريق تمسيدها بنعومة طوال عشرين دقيقة يومياً ولمدة أسبوعين. في التحضير للحصول على النشوة مع شريك، ينمي التدريب حساسية المهبل عن طريق ادخال أصابعك أو أشياء تشبه قضيب الرجل شرط ألا يسبب ضرراً في المهبل. وجد كينزي أن ٢٠ بالمئة من النساء اللواتي يمارسن العادة السرية، يلجأن إلى الإيلاج المهبل ليحققن الإثارة المهبليّة، في حين تكون المنطقة البظرية مثارة يدوياً أو آلياً. على الرغم من الإحراج

الذي شعرت به دينا إلا أنها في النهاية كشفت للمجموعة بأنها مارست العادة السرية باستخدامها زجاجة عطر كانت تدخلها وتخرجها من مهبليها. ووجدت في هذه التجربة إثارة كبيرة، وأحست بأنها تمارس المضاجعة مع شريك. ومع ذلك بدأت تلاحظ إحساساً ملتهباً مبهماً في مهبليها واعتقدت أن من الأفضل الكف عن استخدام الزجاجة. ومنذ ذلك الوقت تابعت استخدام القضبان الصناعية الأكثر أماناً لتقوي ممارسة عاداتها السرية.

قارني الأحاسيس التي تختبرينها مع شريك مع تلك التي تشعرين بها حين تثيرين نفسك لوحدك. هل تستطيعين تبين ما كان ينقصك؟ تذكرني بأن اختبار النشوة الجنسية عن طريق العادة السرية قد يختلف من الناحية السيكلولوجية عن تلك النشوة التي تحصل مع شريك، ولكن من الناحية الجسدية لا تختلف. ومع ذلك ثمة أوضاع أو نقص في الحذق قد تمنعك من الانتفاع بالعناصر الشائعة لكلتا تجربتين، والانتقال من العادة السرية إلى ممارسة الجنس مع شريك.

إعادة النظر في الأهداف الجنسية

ثمة خرافات ومعلومات مغلوطة تشكل عقبات أمام الاستمتاع الجنسي على أكمل وجه وأمام الوصول إلى النشوة الجنسية مع شريك. وقد سبق أن أشرنا في بداية هذا الكتاب إلى تلك الأساطير، لكننا سنكررها هنا نظراً لأنها تلعب دوراً هاماً في تقييد نشاطاتنا الجنسية وفي تشكيل أفكارنا حول ما الذي يُعد سلوكاً جنسياً «طبيعياً».

الخرافة الأولى التي نواجه صعوبة كبيرة في تبديدها هي ما يدعى «الذروة الجنسية المهبلية». آمل في النهاية أن تضع هذه المعلومات في هذا الكتاب وغيره حداً لتلك الخرافة. إن المرأة التي تحتاج إلى إثارة بظرية أكثر من تلك التي يوفرها على نحو غير مباشر إيلاج القضيب للوصول إلى الذروة الجنسية هي ليست أكثر شذوذاً من الرجل الذي يتطلب إيلاجاً سريعاً للوصول إلى النشوة الجنسية.

يشير البحث الحديث إلى أن معظم النساء تتطلب مقداراً مباشراً من الإثارة البظرية، وذلك مثلما يتطلب معظم الرجال بعض الإثارة القضيبية المباشرة لكي يصلوا إلى النشوة الجنسية. إن حوالي ربع النساء اللواتي أكملن برنامج المعالجة استطعن بلوغ النشوة الجنسية من خلال

الجماع وحده، في حين إن الثلثين من النساء كن قادرات على تحقيق النشوة الجنسية في حال ترافق الجماع مع الإثارة البظرية. وهذه النتائج مشابهة لنتائج الدراسة التي أجرتها مجلة فوروم، إذ توصلت إلى أن خمس اللواتي أدلين باجاباتهن كن يصلن إلى هزة الجماع عن طريق إيلاج القضيب في المهبل، وثلاثة أخماس منهن يحتجن إلى الإثارة البظرية والمهبلية، والخمس المتبقي منهن كن يتطلبن الإثارة البظرية فقط.

كان أحد أصدقائي مستغرقاً في علاقة مع امرأة أحبها بشغف، لكنه كان قلقاً لأنها لا تصل إلى هزة الجماع معه. أخيراً سألها إن كانت تستطيع الوصول إلى هزة الجماع عن طريق ممارسة العادة السرية. في البداية ترددت في الإجابة عن السؤال، لكنها اعترفت أخيراً بأنها تستطيع ذلك. فطلب منها أن تلمس نفسها أثناء الجماع بالطريقة ذاتها التي تكون فيها وحدها. في البداية لم تحظ بهزة الجماع، لكنها نجحت أخيراً في تحقيقها. وكانت هي المرة الأولى مع شريك. كانت سعيدة جداً لأنها تخطت ارتباكها.

بعض النساء يستطعن تحقيق هزة الجماع من خلال مضاجعتهن لرجال محددين، وليس مع آخرين. يحدث ذلك حين يكون إيلاج إيلاج رجل محدد يسمح لعظم عانته بالاحتكاك بالبظر مما يسبب الإثارة المطلوبة. ترى هل هذه المرأة ليست سوية مع واحد من الشركاء وسوية مع آخر؟ وهل ينبغي أن تنهي علاقتها مع رجل تحبه لسبب بسيط وهو أنه لكي تختبر هزة الجماع تطلب ممارستهما للجنس أشكالاً أخرى من الإثارة إضافة إلى الجماع؟ لا، إن من السخف أن يجري التأكيد على الطريقة التي تحقق هزة الجماع أكثر من المتعة التي تنشأ بين رجل وامرأة نتيجة ممارستهما الجنسية. لقد استطاعت نينا الحصول على هزة الجماع

بالجماع زائد الإثارة البظرية، لكنها لم تدع نفسها تقبل بتسويغهما. لقد ظلت تؤمن بالخرافة التي تقول إنها ليست الطريقة الصحيحة.

لم لا نبعد الخرافة القائلة إن هناك طرقاً جيدة وطرقاً سيئة للحصول على هزة الجماع؟ بدلاً من ذلك، نقر بأن الوصول إلى هزة الجماع من خلال الجماع من دون إثارة إضافية قد لا تكون ممكنة إن لم توهبي بنية فيزيولوجية استثنائية أو تشريحية تناسب شريكك. ضعي نصب عينيك أنه لإحراز هزة الجماع قد تنجحين من دون إثارة بظرية، لكن معها سيكون أمامك فرصة أفضل. فلماذا تجعلين الأمور صعبة بالنسبة إليك؟

الخرافة الثانية هي القائلة إن الجنس والجماع مترادفان، وإن جميع اللقاءات الجنسية يجب أن تنحصر أو تتأوج في الجماع وإن هزة الجماع يجب أن تحدث أثناء الجماع، ولا شيء غير ذلك يُعد «طبيعياً». على الرغم من أن الجماع هو فقط واحد من الطرق لمنح أو تلقي المتعة الجنسية، فإن العلاقات الجنسية أو المشاعر الجنسية تمتد إلى أبعد من فعل الجماع. إن الاعتقاد بأن عملية الجماع هي هدف الجنس يسيء إلى العديد من طرق الملامسة الممتعة. إنه يشير، على نحو ما، إلى أن النشاطات الجنسية الأخرى لا تحسب أو أنها ليست هامة.

إن تعبير جنس يتضمن كل شيء يثيرك ويمنحك المتعة الجنسية، لا يشترط أن يتضمن شريكاً، ولكن يمكن ذلك. لا يشترط أن يتضمن نشوة جنسية، لكن ذلك أمر ممكن. حتى أنه لا يشترط أن يتضمن ملامسة بالأعضاء التناسلية - يمكن أن يحتوي فانتازيا فقط.

يمكن للمشاعر الجنسية أن تدوم ساعات أو أن تنقضي في لمحة. يمكنك كتابة نصوص لكل تجربة جنسية وكل واحدة قد تكون مختلفة

عن الأخرى. لكن الأكثر أهمية هو أنه لا يشترط أن تنتهي في الجماع. إن أشكال الإثارة الجنسية الأخرى يمكن أن تشمل على تجربة جنسية كاملة أو يمكن للجماع أن يكون ممتعاً كما المداعبة الممهدة له أو بعدها.

الخرافة الأخرى التي يغالى في تقديرها هي عظمة حصول الشريكين على هزة الجماع معاً وفي وقت واحد. إن المجاهدة من أجل الوصول إلى هزات الجماع المتزامنة يمكن أن تتطلب تركيزاً كبيراً، يتطلب الكثير من التحكم الاستراتيجي بالمقارنة مع الاسترسال الحر. «تري هل هو عند تلك المرحلة تقريباً؟ كم هي سرعة تنفسه؟ إنه عند تلك المرحلة وأنا لا، ما الذي سأفعله؟» هذه الأفكار وحدها قادرة على إعاقة هزة الجماع الفردية، قد تجددين ذلك ممتعاً بالنسبة لك ولشريكك. في هذه الطريقة يمكنك التركيز على نحو كامل على الاشتداد الجنسي والتحرر منه ثم التركيز على نحو كامل على متعة شريكك واختبار إثارة شريكك ثم التحرر منها وبالعكس. إنك إذا اختبرت هزة الجماع المتزامنة، فسيشكل ذلك نوعاً من الخبرة، ولكن ليس من الضروري الكفاح من أجلها في كل وقت. تفضل كيلى الحصول على هزات جماع متعاقبة لأن ذلك يربطها أكثر بشريكها. وقالت آن إنها تفضل أن تحظى بهزة الجماع أولاً. ثم يمكنها الاستمتاع بامتناع عشيقها لأنها تشعر بالرضا وإنها قريبة منه. وثمة نساء أخريات يفضلن أن يبلغ شركاؤهن الذروة أولاً لأنهن يشعرن عندئذ بأنهن يمكنهن أخيراً الاسترخاء ويصبحن مستغربات بالأحاسيس الجنسية. إن وجود شريك مناسب لك مع الكثير أو القليل من التنوع حسب رغبتك هو الجوهرى.

الخرافة الأخرى التي يجب أن تُبدد هي الاعتقاد بأن الرجل ينبغي أن يكون جريئاً، وينبغي على المرأة أن تكون مدعنة، إذ ليس من الأنوثة

أن تكون المرأة حازمة جنسياً، وليس من الرجولة أن يظل الرجل سلبياً جنسياً. إننا لو قبلنا بهذا المعتقد، فإننا نمنع المرأة من أن تكون ابتكارية، كما نمنعها من التعبير عن حاجاتها ورغباتها، كما نمنع الرجل من أن يكون قادراً على الاسترخاء وعلى التلذذ بمتعته.

إن انفتاح العلاقة على تغييرات جنسية تبدئونها أنتِ يمهد السبيل أمام تحسينات واسعة. ونظراً لأن العديد منا قد تعلم ألا يتمتع بالجنس أو أن يكون جريئاً جنسياً، اتخذنا دوراً سلبياً في ممارسة الجنس، متوقعات من شركائنا البدء به في حين بقينا متلقيات سلبيات. يصبح الجنس رقصة يقود فيها الذكر وتتبعه الأنثى. قد يصبح الرقص روتينياً نظراً لأن الشريك الذكر فقط يعرف عدداً من الخطوات المحدودة. الرقص (والجنس) يمكن أن يكونا ممتعين على نحو مضاعف إذا بدأت الأنثى أيضاً وأضافت خطوات من عندها. وطبقاً لمولتون فإن «المرأة التي تشعر بأنها حرة في أن تكون فعالة جسدياً في ممارسة الجنس تجعل من نفسها شريكة أكثر إثارة من التي لا تعبر أبداً عن حق اختباراتها الجنسية أو التي لا تأخذ المبادرة شاعرة بأن دورها هو أن تتبع وتسرع الرجل». قد يرضي هذا بعض الرجال مبدئياً، لكن ذلك خليك بأن يغدو نمطياً وبلا حياة لكلا الشريكين.

أن تكوني قادرة على إثبات وجودك هو شيء جوهري لأنه ليس ثمة من احد يستطيع قراءة رغبتك. أنت ماضية إلى أن تأخذي زمام المبادرة في علاقتك الجنسية لكي تتحققي من أن متطلباتك قد تحققت. ذلك يعني أن تأخذي على عاتقك مسؤولية أكبر تجاه نفسك. وبعملك هذا تنالين إحساساً بالاستقلالية التي تجيز لك ممارسة الجنس إن أردت، وأن ترفضها إذا لم تكوني في مزاج جنسي. إنك إذا شعرت بالحرية في أن

تبدئي ممارسة الجنس وأن تشاركي به على نحو مباشر، سيكون ممتعاً بالنسبة إليك كما هو بالنسبة لشريكك. اعتادت شيري أن تحمد حين يتودد إليها زوجها جنسياً، لكنها الآن تقول: «أدركت بأني أستطيع أن أكون متحكمة ولا ينبغي أن أكون مشاهدة لما يفعله لي. أتوقف وأفكر لحظة، هل أريد الجنس؟ إذا كان الجواب لا، أخبره وإذا كان الجواب نعم، أستطيع أن أقفز واستمتع به». تستخدم لوري مولد الاهتزازات أثناء الجماع وتستمتع بأحاسيس رائعة لم تألفها من قبل. إنها تقول «أنا الآن شريكة واعية ومعادلة لشريكي في الشروع في الجنس. الآن لا أدفعه بعيداً عني حين يكون شبقاً لأني أصبحت حرة لأقول لا، أنا متعبة لنحاول غداً، لأني الآن صادقة».

إن رغبتك الجنسية أو غيابها ستتزامن مع رغبة شريكك، ولكن حتى إذا لم تتزامن فإن العادة السرية توفر لكل شريك الحرية ليعبر عن حاجاته الجنسية الفردية حين لا يكون الشخص الآخر في مزاج جنسي ليشارك. ومن المثير للدهشة أن تكرار الاتصال الجنسي بين الأزواج يرتفع أكثر مما ينخفض حين يشعر الشريكان بأنهما يتمتعان بالحرية لرفض الممارسة الجنسية إن رغبا في ذلك.

ذلك يقود إلى الخرافة الأخيرة التي تقول ينبغي أن يحصل الجنس على نحو طبيعي - يعني أنه ينبغي علينا أن نعرف بالحدس وعلى نحو أوتوماتيكي ما الذي يريده شريكنا في لحظة محددة، وأنه ينبغي على شريكنا أن يكون قادراً على قراءة ما يجول في فكرنا. إن المشاركة الأكثر أهمية في العلاقة الجنسية المرضية هي القدرة على التواصل مع الشريك. إن كل واحد منا هو كائن استثنائي، والطريقة الوحيدة التي تمكن الشريك من معرفة ما الذي تحتاجه شريكته هو التواصل.

نحن بحاجة إلى تطوير أساليبنا وإعادة النظر في النشاط الجنسي الذي يناسب كل منا على نحو فردي. فإذا أحببنا ممارسة الجماع بطريقة ما أو بوضع ما اشتركنا به، وإذا لم نحبه نسيناه. وهناك دائماً احتمال من أن النشاطات الجنسية التي رفضناها اليوم قد تروق لنا غداً.

ومع ذلك فالرغبات وعدم الرغبات غالباً ما تتفاوت بين الشريكين، وهنا ينبغي أن تجري التسويات. يمكن للشريكين استخدام أوضاع معينة بين حين وآخر إن كانت تمتع واحداً منهما فقط، بينما يمكن استخدام أوضاع إضافية - بعضها مفضلة لديك وبعضها مفضلة لدى شريكك، خصوصاً تلك التي تمتعكما معاً.

الخرافات تتغير ببطء. قد تجددين نفسك تفكرين عقلياً بأن بعض هذه الخرافات ذات معنى إلى حد ما كقواعد صارمة من أجل السلوك في حين تستمر عاطفياً الاستجابة وفقاً لها. إن تغيير المعتقدات الأساسية يحتاج إلى وقت، إنها لا تتلاشى على نحو أوتوماتيكي فقط لأنك تحديتها. على العكس فإن الخبرة الشخصية الإيجابية هي الوسيلة الفعالة لتغيير المعتقدات. فمن خلال التجربة الشخصية يمكن أن تتعلمي تحديد حاجاتك ورغباتك والشركاء الذين يستجيبون لها. أنا لا أطلق تصريحاً شاملاً مفاده أن الجنس في جميع أشكاله رائع، وأن أي شيء ينبغي أن يُقبل. إن مثل ذلك التصريح هو مرغم مثل العقائد الدينية التي تشير إلى أن الجنس جائز فقط من أجل الإنجاب. حقاً، إن الجنس ممتع، ولكن كل واحدة منا لديها فكرة مختلفة عن معنى الممتع.

بعضنا قد يركب الدراجة النارية من أجل الاستمتاع، في حين تلعب الأخريات البريدج. وهناك مجال واسع لهذه التفضيلات. لنا الحق في

اختيار أشكال الجنس الممتعة بالنسبة لنا. ولكن دعونا ننظر إلى استجابة إحساسنا السليم ولاندع الآخرين يشكلون قراراتنا. دعونا نحترم حقوق الآخرين واحتياجاتهم حتى نكتشف حاجاتنا وما نفضله، لنحاول ببطء وحذر الاقتراب من الأمور التي نشعر بأنها صحيحة. بهذه الطريقة نستطيع أن ننجو من قيود الخرافة والنمطية الاجتماعية ونختبر حرية التعبير عن ذواتنا الحقيقية.

الشركاء

ما إن تتوصلي إلى تحقيق الذروة الجنسية من خلال الإثارة الذاتية، فإن الخطوة التالية هو أن تشركي نشاطك الجنسي مع شريك. ومهما تكن طبيعة علاقتك مع شريك، قد تضطرين إلى مواجهة بعض المشاكل الهامة لكي تحدثي تغييرات تجعلك قادرة على تحقيق النشوة الجنسية مع شريكك. قبل أن تبدئي التحدث مع شريكك حول تغير علاقتك الجنسية، من الطبيعي بالنسبة إليك أن تشكي في الاستجابة التي ستحصلين عليها. لماذا يتوجب على شريكك أن يرغب في التغيرات؟ إذا لم يكن الجنس مرضياً بالنسبة إليك وإنه يتوجب عليك التحدث حوله مع شريكك، فمن المرجح ألا يكون شريكك راضياً أيضاً حتى إذا كنت تتصنعين الوصول إلى الذروة الجنسية وشريكك غافل عن إرضائك، فما زال هناك العديد من الفوائد لعمل تغييرات في روتينك الجنسي - فوائد لكليهما معاً.

إن أية حياة جنسية لزوجين يمكن أن يغلب عليها الروتين بعد فترة من الوقت. لذا فإن إجراء تغييرات يمكن أحياناً أن يوفر التنشيط. إن مجرد الحديث حول الجنس والتفكير حوله في أوقات مختلفة أثناء النهار يمكن أن يقوي العلاقة.

إن إطالة الجماع وجعله وجبة مبهجة للحواس، بدل أن يكون وجبة سريعة، يمكن أن يحل محل الرتبة إثارة حقيقية. إن قضاء وقت في الاستمتاع بالمشهد أكثر من التركيز بعناد على الغاية يمكن أن يؤدي إلى استرخاء أكثر وإلى تجربة جنسية أكبر.

لقد علمتك الإثارة الذاتية ما الذي يبهجك، وأنت تعرفين الآن أموراً يمكنك أن تعلميها لشريكك لكي تضاف إلى تجربة الجماع. إن تعليم شريكك ما الذي يثيرك جنسياً يمكن أن يحرر من ضغط الأداء. وما إن يشعر شريكك بالراحة تجاه التقنيات البدوية وغيرها فسوف لا يحتاج إلى الانتصاب لمدة طويلة، أو إلى تحقيق الانتصاب مطلقاً، من أجل وصولك إلى الذروة الجنسية.

على الرغم من أن الجنس يشكل مظهراً واحداً فقط من العلاقة إلا أنه مظهر هام. إن وجود حميمية وصراحة حول الجنس يمكن أن يحقق مستوى من التواصل في جميع مظاهر العلاقة. إن إسعاد كل واحد منكما للآخر في السرير يمكن أن يمتد إلى إسعاد كليهما خارج غرفة النوم. إن التواصل الجنسي المنفتح يعني الفرق بين الإحباط الجنسي والرضا الجنسي.

يمكن للنتائج النهائية أن تكون سارة - لكن الوصول إلى النهاية ليس بسيطاً. في الواقع، إن القسم الأكثر صعوبة يحدث في الإقدام على الخطوة الأولى. إن طريقة إثارة الموضوع الجنسي وطريقة مناقشته على نحو منفتح يستحضر عقبات كبيرة بالنسبة للعديد من النساء. قد تجدن نفسك راغبة في التوقف قبل أن تبدئي.

قد ترددين في التحدث إلى شريكك لأسباب أعمق من مجرد النفور

من التحدث بانفتاح حول الجنس. وقد تكونين غاضبة من شريكك من أمور لم تعبري عنها بصراحة. بعض النساء يشعرن أنهن عاجزات في علاقتهن. قد يشعرن بأن الوقت الوحيد الذي يستطعن فيه قول لا هو في السرير. فإذا قلت لا، أو تجادلت حول ما الذي يزعجك، ربما تخشين من أن يشير ذلك شجاراً أو حتى تفقدين شريكك في النهاية. وهكذا قد تتجاوزين امتعاضك بالكبح الجنسي. بعض النساء يرضخن للجنس، لكنهن لا يحققن حتى مع شركائهن النشوة الجنسية. نحن جميعاً نألف لسوء الحظ الزوجة الضحية: «سأوافق على الجنس، لكنني سأكون محبطة وبائسة وستكون آسفاً». قد يجد شريكك نفسه متوعكاً، ولكن ستكون أنت أيضاً متوعكة. في حين يكون شريكك غير مدرك لما يزعجك حقاً. على الرغم من أن الجنس كان لوقت طويل أرض معركة لمسائل أخرى. فإذا قاتلت في جبهة خاطئة فالأرجح بأنك لن تفوزي. ومع ذلك قد تفوزين إن استطعت مناقشة الأمور التي تزعجك، ومع حرصك على ألا تكون مشاعرك الجنسية تجاه شريكك مشاعر أخرى سلبية.

من ناحية ثانية، قد تقع مخاوف في الطريق. قد تخشين من أنك في الواقع لست جنسية وأن محاولة تغيير وضعك الجنسي قد يقوي هذا الخوف. بعض النساء يجدن من الصعوبة السؤال لأنهن يخشين الرفض. لم تستطع جيني طلب أي شيء إلى أن أضحت بحاجة ماسة. ثم، إذا رفض طلبها شعرت بأنها مدمرة. إنها مثلها مثل النساء الأخريات اللواتي تنقصهن الخبرة ليطالبن حين تكون المخاطر منخفضة، لا يتعلمن مواجهة ردات الفعل التي تحدث حين يرفض في النهاية طلبهن.

كانت شيري تخاف من أن تغمرها الأحاسيس الجنسية مع زوجها - على الرغم من أنها استطاعت التمتع بهذه الأحاسيس لوحدها. كانت

تجد نفسها، على نحو لا إرادي مكبوتة أثناء الجماع مع شريكها ومع ذلك تعلمت مع الوقت والتمرين الثقة بنفسها وباستجاباتها مع شريكها أيضاً.

قد تخشين من جرح مشاعر شريكك، لذلك تحمينه بعدم القيام بأي شيء حول نقص استجابتك الجنسية. قد تخشين من جرح أناه، ترى هل شريكك في الواقع على هذه الدرجة من الهشاشة؟ هل ينبغي أن تظلي الفتاة الصغيرة النقية بالنسبة له ليشعر مثل رجل مقتدر؟ إنك إذا أصبحت أكثر استجابة هل سيشعر بأنه رجل أدنى منزلة؟ لا مجال لتخمين ردة فعله. ولكن قد تخسرین سنوات من المتعة الجنسية. فمن الأفضل أن تستغلي الفرصة وتحاولي عمل بعض التغيرات. ضعي في ذهنك أن إجراء التغيرات ليس دائماً سهلاً، ولا تجري الأمور من دون أية أمور غير مرضية.

يمكن أن تحدث ردات فعل سلبية من قبل الذكر تجاه التغير الجنسي، خصوصاً في البداية. قد لا يقبل التغير بسهولة، وقد لا يقبل التغير على الفور. بعض الرجال يشعرون بالخطر من عادة النساء السرية، ويخافون من أن يجري استبدال العادة السرية بهم. وبعض الرجال يشعرون بالصدمة لأنك تودين ممارسة العادة السرية حين يكونون هناك لتحقيق حاجاتك الجنسية. مبدئياً لا يقبل الرجل العادة السرية لنفسه كما لا يقبلها لك. إن الرجال والنساء تربوا وسط ذات الثقافة ولقنوا أفكاراً متشابهة حول الإثارة الذاتية.

بوجه عام، إذا لم تتحدثي أنت وشريكك بانفتاح حول الجنس، فإن إقحام الموضوع بالمحادثة سيغدو معقداً. العديد من الأزواج يلتزمون

الصمت المحايد: «أنا لن أقول شيئاً إذا لم تقولي، وسنتظاهر بعدم وجود مشكلة». لكن تجاهل المشكلة يمكن أن يضمن عدم وجود حل.

إذا اعترض شريكك على اقتراحاتك في البداية، ربما سينضج مع الوقت، مفترضاً أنك تهتمين به وبأنك مهتمة بصدق بانجاح علاقتك الجنسية، قد تودين أن يكون على علم بأن العديد من الرجال يثأرون في البداية. لقد شعر زوج «آن» على نحو أفضل بعد أن أخبرته بأن النساء الأخريات في المجموعة قد انزعجن أيضاً.

بعض الرجال يشعرون بأن من غير الملائم فتح موضوع الجنس. خصوصاً إذا لم يكونوا متبهرجين إلى وجود مشكلة. وبعد أن تشرحي الصعوبة قد يشعر بأن النقص الذي تعانيه في الاستجابة الجنسية هو بسببه. حتى إذا انتبه شريكك إلى أنك تعاني مشكلة في الوصول إلى النشوة الجنسية، قد يشعر بأن تقنيته الجنسية قاصرة، أو أنه عاشق غير كفؤ خصوصاً إذا كان يتقبل الأسطورة القائلة إنه ينبغي أن يكون صاحب السلطة في الجنس.

كان زوجا أنجيلا وغلوريا متزعجين جداً في الأسبوع الأول للمجموعة. فقد قذف زوج غلوريا بسرعة عدة مرات، ولم يكن زوج غلوريا قادراً على الانتصاب في مناسبتين. وفي غضون أسبوعين حلت كلتا المشكلتين، لكن زوج أنجيلا هدد بطلاقها إذا استمرت مشكلته برفضها مغادرة المجموعة. إن من الهام جداً ملاحظة أن أنجيلا لم تهدد بطلاقه إذا استمرت مشكلتها.

النساء هن على استعداد دائم ليسلمن بدور الصبر والفهم والصفح عن الشريك الجنسي. كم سيدو مضحكاً إذا انعكست الأدوار

وحصلت النساء دائماً على نشواتهن الجنسية أولاً، وأدرن ظهورهن استعداداً للنوم. وإذا اعترض الرجل يمكن للمرأة أن تشرح بأنها متعبة جداً ولا تستطيع متابعة الجماع وتعتذر لذلك. استغرب كيف سيدعن العديد من الرجال ويقولون «حسناً عزيزتي ذلك ليس بهم».

ومع ذلك تدل تجارب المجموعة على أن معظم ردات فعل الشركاء كانت ايجابية، إن لم تكن في البداية، فبعد مدة قصيرة. معظم الرجال كانوا ممتنين حين أعلموا بأنهم يستطيعون التركيز على موضوع الجماع.

بوجه عام، إذا لم تحدثي أنت وشريكك بانفتاح حول الجنس، فإن إقحام الموضوع بالمحادثة سيغدو معقداً. العديد من الأزواج يلتزمون الصمت المحايد: «أنا لن أقول شيئاً إذا لم تقولي، وستتظاهر بعدم وجود مشكلة». لكن تجاهل المشكلة يمكن أن يضمن عدم وجود حل.

كانت سارة تزييف هزات الجماع لكنها في النهاية أثارت الموضوع مع شريكها. قالت له «لدي مشكلة في الوصول إلى هزة الجماع، لكنك إذا منحتني ثلاث ساعات من وقتك، نستطيع العمل على حل المشكلة». أعطته عدة توجيهات أثناء جلوسهما معاً.. وبعد أن تحدثا ملياً زال الضغط. غدت ساره قريبة من الوصول إلى الذروة الجنسية، وظلت هذه الساعات الثلاث تجربة للذكرى بالنسبة لكليهما.

الحديث حول الجنس حين تكونين قد زيفت هزة الجماع يطرح صعوبة خاصة. لقد نبهت إحدى النساء الأخريات بألا يخبرن أزواجهن بأنهن يزيفن هزة الجماع. كانت قد زيفت هزة الجماع طوال عامين قبل الزواج وعامين بعده ثم، في حرارة شجار، أخبرت شريكها بالحقيقة. ونتيجة لذلك انحدرت علاقتهما نحو الهاوية. ومع ذلك

فإن رد زوجها السلبي كان ردة فعل لاستخدامها الاعتراف بالتزيف كسلاح في نزاعهما. من خلال تجربتي، وجدت معظم النساء اللواتي أخبرن شركائهن على نحو لبق قوبلن برد إيجابي. كانت نينا صديقة مع شريكها، ولدهشتها وجدت بأنه على استعداد للمشاركة في الاستشارة الزوجية، حتى على الرغم من أنها أخبرته مسبقاً بأنها كانت متأكدة من أنه لن يوافق.

ينبغي أن تخبري شريكك بأنك لست متأكدة من حصولك على هزات الجماع، أو أنك ترغبين بمحاولة جعلها أفضل بعد قراءة هذا الكتاب. اعتادت كارمن أن تزيف على نحو دائم. وحين انضمت إلى المجموعة أخبرت شريكها بأنها ذاهبة إلى درس خاص بالنشاط الجنسي. إنها قادرة الآن على الوصول إلى النشوة الجنسية لكنها لم تخبره أبداً لأنها كانت غير قادرة من قبل. بوجه عام اتبعي حدسك وتحركي بقدر ما تشعرين بأنه يناسب وضعك.

حتى لو أن شريكك قاوم قليلاً أو انزعج في البداية فإن الموقف الودود سيجعله قادراً على أن يشعر بثقة أكبر وعلى استعداد للمشاركة. إذا كانت استجابة شريكك سلبية ينبغي أن تسقطي الموضوع وتعودي إلى الوضع الراهن، حتى لو لم يكن مرضياً. ومع ذلك فإن الإصرار قد يحقق نتائج إيجابية.

كانت بام تحصل على النشوة الجنسية بممارسة العادة السرية ولكن ليس مع شريكها. لقد قررت أن نشاطها الجنسي هام جداً وأرادت أن تنفق الوقت والطاقة في العمل عليه. عرضت الفكرة على شريكها الذي كان رده سلبياً جداً. أخبرها بأنها إذا أرادت العمل على نشاطها

الجنسي يمكنها فعل ذلك في مكان آخر من دون مشاركته. وبدلاً من أن تستسلم كررت بأنه كان هاماً جداً بالنسبة إليها واعتقدت بأنه ربما استطاع الموافقة على فعل بعض الأمور. وأخيراً وافق بتردد على حضور الحصص. تحركت بام ببطء ولم تدع افتقاره إلى الحماسة أن يحبطها. حضر شريك بام كل حصة وهو حاقد. ولكن مع ذلك تحسنت حياتهما الجنسية. بدأ بممارسة الجنس باستمرار، وشعر الاثنان بشهوانية أكبر وإثارة لم يعهداها من قبل.

ربما من المستحسن أن يشاركك شريكك في قراءة هذا الكتاب لتحصلي على دعم عاطفي. فإذا قرأه قد يدرك على نحو أفضل اطار أفكارك. لقد منحت النساء في مجموعتنا بعض المواد المكتوبة لقراءتها في المنزل. لقد تركت أنجيلا الكراسيات في متناول اليد آملة أن يلاحظها زوجها. ولكن للأسف لم يبد أي تلميح. إن من الأفضل أن تكوني أكثر صرامة وتدفعي شريكك إلى قراءة هذه المعلومات.

يمكن أن تقود مناقشة الجنس إلى التقارب وإلى مشاعر أعمق، وأن التحدث حول الجنس على نحو حميمي ومنفتح يسمح بالتحدث حول قضايا أخرى بصراحة أكبر. الجنس هو واحد من أكثر المجالات خصوصية وصعوبة لمناقشته. ومع ذلك جرى تقدم في هذا المجال، ويبدو أن الصدق والتواصل المنفتح يحدث في المجالات المشحونة بعاطفة أقل.

إذا استطعت أن تفتحي موضوع علاقتك الجنسية مع شريكك فقد تكونين قد قمت بالخطوة الأولى الهامة جداً باتجاه التقدم. هذه الخطوة العملاقة لها أهمية كبرى، حتى لو قمت بخطوة صغيرة إلى الخلف

فيما بعد. يحتاج شريكك إلى بعض الوقت ليتكيف مع فكرة الارتباط الجنسي بطريقة جديدة. ثمة مخاوف عند الرجال حول الجنس. فعلى سبيل المثال، بعض الرجال لا يحبون لمس أعضاء المرأة التناسلية، والعديد منهم يشعرون أن من الخطأ الأخلاقي إثارة البظر. العديد منهم لديه عقد نفسية حول العري أو ربما ينظرون على نحو سلبي إلى المرأة التي لديها دوافع جنسية قوية. كان زوج هاريت طهرياً على نحو مفرط، لكن هاريت حاولت إجراء بعض التغييرات في حياتهما الجنسية خطوة خطوة.

تذكرى، أنك إذا أجريت بعض التغييرات في نفسك وفي اقترابك من الجنس، فسيتفاعل شريكك معك على نحو مختلف، لأنك ستكونين مختلفة. تشعر بعض النساء بأن شركاءهن ميئوس منهم، ولا يستطيعون تبديل موقفهم إزاء الجنس. سوف تندهشين من النتائج حين تحاولين - لا أن تغيري أفكار شريكك، ولكن أن تغيري دورك في العلاقة الجنسية. قد لا يدعمك شريكك في البداية، ولكن قد يستجيب للتجربة الجنسية الحقيقية بإيجابية. فمن أجل أن يحصل التغيير، ليس من الضروري أن يكون شريكك مسؤولاً، الضروري هو أن تفعلي أموراً مختلفة وأن يتعاون لاجتراح محاولاتك.

التوسع الجنسي

التوسع والابتكار في نشاطك الجنسي يمكن أن يؤدي إلى زيادة التشويق والمتعة سواء قادت الخيارات المختلفة دائماً إلى النشوة الجنسية أم لا . بالاعتماد على الشخصية يمكن أن يحصل التوسع في عدة اتجاهات: تقنيات جماع تجديدية، تقنيات تجديدية من دون جماع، زيادة التواتر الجنسي، دمج الأدوات الجنسية، شركاء جنس جدد، شركاء من ذات الجنس. يمكن للعلاقات الجنسية أن تتوسع بالعرض والعمق. الشيء المهم هو أن تبدئي بالتعبير عن نشاطك الجنسي بحرية أكبر في نطاق الحدود الجنسية التي تشعرين فيها بالراحة - لتكوني قادرة على اكتشاف الأبعد في حين تراعين كل ما يتعلق بالأخلاقي والديني والحدسي أو بمشاعر الحس السليم التي اكتسبتها حول الجنس.

الطريقة السهلة للبدء بالتوسع الجنسي هو تنفيذ تجربة سابقة بشيء جديد ومختلف لمجرد الاستمتاع باختبارها. لا يحتاج الابتكار إلى عمل ضخمة. لمسة ممتعة، لا يهم إن كانت صغيرة، يمكن أن تقوي التفاعل الجنسي.

جربت نينا كبداية، الاستحمام مع زوجها، نظف أحدهما الآخر

بطريقة شهوانية. كانت هذه هي المرة الأولى التي تمارس شيئاً جديداً في مجال الجنس. وقد استمتعت هي وزوجها بالنتائج. شيري غيرت الأثاث في غرفة النوم لخلق جو أكثر حسية. أمضت إيفلين مع زوجها ليلة في نزل وشعرا بحرية بعيداً عن أطفالهما. استطاعت اختبار إصدار أصوات عالية أثناء الجماع بقدر ما أرادت. إن تعري الذكر والأنثى، ووجبات حسية مع الشموع، حتى الوقوف والعناق والتقبيل، يمكن أن توفر تجارب حسية جديدة.

أو، حاولي تغيير الأدوار. في ليلة يتولى شريك المسؤولية كاملة، والشريك الآخر يستطيع فعل ذلك في وقت آخر. هل لديك أية مخاوف حول كونك البادئة؟ إن كان ثمة مخاوف ناقشها مع شريكك سلفاً. إن بسط مخاوفك يمكن ببساطة أن يجعلها أقل شؤماً.

يمكن للخيال أن يكون له دور قبل أو أثناء الجماع. المحادثة الجنسية الصريحة تثير الشهوة لدى بعض الناس. أخبرت سيدني المجموعة بأنها استمتعت فعلاً باستخدام الكلمات البذيئة أثناء الجماع.

على الرغم من بقاء القوانين القديمة في الكتب التي تعتبر الجنس الفموي انحرافاً يستحق عقوبة السجن، فقد وجدت دراسة حديثة أن نحو ٨٠ بالمئة من الرجال والنساء مارسوا لعق البظر والقضيب. ومن الواضح أن القليل جداً من الناس الذين جرت مقابلتهم كانوا ملتزمين بالشرعية القانونية لتلك الممارسة، لكن اليوم نادراً ما عوقب أحد لممارسته الجنس الفموي. إذا وجد العديد من الناس الجنس الفموي ممتعاً ومرضياً جنسياً، ونظراً لأنه غير مؤذ، فلا يعد جريمة. وفي عدد من الولايات لم يعد يعتبر غير شرعي، لكن السلوك الاجتماعي الجنسي يتغير ببطء شديد.

تجد العديد من النساء أن لعق البظر مثير جداً لعدة أسباب. قبل كل شيء، إن الاثارة اليدوية، إثارة البظر المباشرة توفر المتعة، لكن الإثارة باللعق أكثر نعومة ولطفاً من الإثارة اليدوية، كذلك يعمل اللعاب على تقليل الاحتكاك. إضافة إلى ذلك يحرر الجنس الفموي الأيدي لاستخدامها في إثارة مناطق أخرى مثل الثديين والفخذين ومنطقة في المهبل تحب النساء أن يولج فيها السبابة والأصبع الوسطى أثناء لعق البظر.

ومع ذلك فالعديد من النساء لا تحبذ الجنس الفموي لأن لديهن مشاعر سلبية حول أعضائهن التناسلية. النساء اللواتي يعتبرن أعضاءهن التناسلية «قذرة» قد يتوقعن أن يجدها شريكهن هكذا. وبسبب هذا التوقع فإنهن لا يستطعن الاسترخاء والاستمتاع بالإثارة، وبدلاً من ذلك فهن يحمين شريكهن من هذه التجربة «الكريهة». ولكن لا يتوجب عليك حماية شريكك. تستطيعين سؤاله ما إذا كان يجد الممارسة الفموية سارة أم لا. بعض الرجال أيضاً لا يرتاحون مع الجنس الفموي، وقد يحتاجون إلى وقت للتكيف مع هذا النشاط. وثمة آخرون لا يريدون ممارسته بأية حال من الأحوال. لكن العديد منهم يجدون الجنس الفموي ممتعاً إلى أبعد حد.

كان على جين أن تتغلب على الشعور بأن الجنس الفموي يكون مخزياً بالنسبة للشخص الذي يمارسه. كانت تمنع زوجها على نحو دائم لاعتقادها بأن ممارسة الجنس الفموي غير لائقة بالنسبة له. ديبى التي كانت تمارس السحاق ترددت في ممارسة الجنس الفموي خوفاً من ألا تكون بارعة فيه. وبعد أن شاهدت الفيلم الإباحي «خلف الباب الأخضر» تحدثت ديبى مع عشيقها حول الجنس الفموي. وبين الفيلم والمناقشة غدت ديبى متكيفة مع الفكرة.

قد تجد بعض النساء أن قذف شريكها في فمها غير مستساغ، في حين تستمتع الأخريات بهذا الاحساس. إذا كانت هذه التجربة غير مريحة بالنسبة لك، لكنك تستمتعين بلعق القضيب، اطلبي من شريكك أن ينبهك قبل حدوث القذف. بعض الأزواج يرون أن ضربة خفيفة على رأس المرأة في اللحظة المناسبة قبل حدوث القذف يمكن أن تحل هذه المشكلة.

حين تبدئين باكتشاف الجنس الفموي افعلي ذلك ببطء، تحدثي مع شريكك حوله. اغتسلا معاً تمهيداً للتجربة. بهذه الطريقة قد تشعرين بأمان أكبر فيما يتعلق بنظافة أعضائك التناسلية وأعضاء شريكك. قرري مسبقاً أنه في حال أصبح أحدكما قلقاً، فذلك الشخص سينقل عدم الارتياح إلى الآخر، هنا ينبغي التوقف والعودة إلى تقنيات الجماع التقليدية.

إن تنويع أوضاع الجماع يمكن أن يعزز الحياة الجنسية، ومع ذلك من المهم إيجاد أوضاع مريحة للشريكين. الوضع المفضل لدى أحد الشريكين قد لا يكون مفضلاً لدى الآخر، لكن الزوجين حران باستخدام عدة أوضاع مختلفة للمضاجعة. بعض الأوضاع قد تكون أفضل إذا كانت المرأة تريد لمس بظرها بنفسها، وأخرى إذا قام شريكها بإثارتها.

المنطقة الإستية يمكن أن تكون حساسة جنسياً. العديد من النساء يستمتعن بالجنس الفموي بقدر ما يستمتعن بالإثارة اليدوية للإست. الجماع الإستى يمكن أن يكون ممتعاً على الرغم من أنه لا يمارس على نطاق واسع وسط الأزواج. إن عضلة المصرة قوية جداً واختراقها ليس

سهلاً في البداية. الوضع العادي الذي تكون فيه المرأة مستلقية على ظهرها رافعة ركبتيها أو ساقها يسهل ولوج القضيب في فتحة الدبر. قد يكون هذا الوضع جيداً في البداية. ويمكن للتزيت أن يسهل العملية. الواقعي الذكري المزيت وتزيت فتحة الإست يحمي إحليل الذكر من عدوى البكتريا التي قد تكون في مستقيم المرأة.

في هذا الوضع يمكن أن يولج القضيب ببطء. العديد من النساء يفضلن أن يكون الذكر مدعناً في البداية، وبذلك تستطيع المرأة أن تتحكم بمعدل سرعة حركات الايلاج والدفع. فيما بعد قد ترغب المرأة في أن يكون دور شريكها أكثر فاعلية. من الضروري، صحياً، ألا يولج الذكر قضيبه أو أصابعه في المهبل من دون أن يغتسل جيداً بعد الجماع الإستي او المداعبة الإستية، لأن البكتريا في المستقيم حين تنتقل إلى المهبل يمكن أن تسبب اصابات مهبلية.

ثمة عدد من أساليب الحياة الجنسية لم يُعامل معها في هذا الكتاب بوضوح، لكنني آمل أن أكون قد ألمحت إليها: الجنس قبل الزواج، الجنس الزناوي، الجنس الجماعي، اللواط، ازدواجية الرغبة الجنسية (الانجذاب إلى أشخاص من الجنسين). إن من الهام أن يعبر كل شخص عن حاجاته من دون الحاق أي ازعاج للذات الأخرى. وهذا يستلزم قبول أسلوب حياة الشخص من دون محاولة فرضه بشدة على الآخرين. إن المقدرة على قول نعم أو لا لأمر ما بسبب شخص يريد أو لا يريد المشاركة، وليس بسبب أن بعض قادة المجتمع يقولون نعم إنه صواب أو خطأ، يمكن أن تقود إلى التعايش بسلام، هذا التعايش الذي يتيح للناس التعلم من أحد آخر. أليكس شولمان عبر عن هذه المشاعر بطريقة جيدة. «هناك في الواقع قوانين في الكتب في معظم الولايات تحدد «الشاذ»

لذلك فإن أي وضع «جنسي» غير الوضع الذي تكون فيه المرأة تحت والرجل فوقها هو عمل جنائي. ثمة قوانين تجرم الجنس الفموي على الرغم من أنه بالنسبة لبعض النساء هو الطريقة الوحيدة للوصول إلى الذروة الجنسية مع شخص آخر، قوانين تجرم اللواط على الرغم من أنها الطريقة الوحيدة المقبولة بالنسبة لبعض الأشخاص للحب». ينبغي إلغاء هذه القوانين، ليس ضرورياً لأنك تريد شخصياً المشاركة في هذه النشاطات، لكن لأن الناس الذين يمارسونها ينبغي أن يتمتعوا بالحرية لممارستها مع الآخرين. سواء أردت تجريب المذكور آنفاً أم لا، هو أمر تابع لك. إن محاولة بعض النساء تجريب الابتكارات الجنسية يشبه السير على حبل مشدود، ينبغي أن تتبعي غرائزك واحساسك بالمغامرة من دون أن تهزي الحبل بشدة لكي لا تقعي. وحالما تدركين حدود استبطانك قد تجددين أن التحرك ببطء في المناطق الجديدة يمكن أن يمدك بمتعة كبيرة.

الجنس والحمل

انقطاع الطمث، التقدم في السن

إن جهاز الأنثى التناسلي أعقد بكثير من جهاز الذكر. ويقع عدم التوازن الهرموني الرئيسي أثناء سن البلوغ والحمل وانقطاع الطمث. في غضون هذه الفترات تظل المرأة كائناً جنسياً. لكن تقع التغيرات في جسدها، التي تؤثر أيضاً على نحو عميق على حالتها الذهنية، وعلى احساسها بالطمأنينة، وسعادتها. وقد تؤثر تأثيراً عميقاً على نشاطها الجنسي.

لقد جرى بحث النشاط الجنسي أثناء الحمل على نحو مشتم. ومعظم الأبحاث قسمت الأشهر التسعة وهي فترة الحمل إلى ثلاثة فصول يتضمن كل فصل ثلاثة أشهر. إن بحث ماسترز وجونسون على ١٠١ من النساء الحوامل، والبحث الذي أجراه سولبرغ وتبلر وفاغنر على ٢٥٠ امرأة أشارا إلى فقد عام للرغبة الجنسية عند النساء أثناء الأشهر الثلاثة الأولى. بالطبع هناك استثناءات، فبعض النساء يصبحن أكثر شهوانية. ولكن بوجه عام، ربما بسبب التعب والغثيان اللذين قد يرافقان الأشهر الأولى من الحمل، تفقد العديد من النساء الرغبة

الجنسية. وتشتكي النساء أيضاً من حساسية الشدي المؤلمة أثناء التهييج الجنسي في هذه المنطقة. وإن الخوف من أن يتضرر الجنين أثناء الجماع هو سبب آخر يدفع العديد من النساء إلى التقليل من النشاط الجنسي.

صحيح أنه بالنسبة للنساء اللواتي لديهن سجل إجهاض خلال الأشهر الثلاثة الأولى من الحمل ينبغي أن يحجمن عن النشاطات الجنسية بما في ذلك العادة السرية. ولكن إذا لم يكن هناك سجل إجهاض ولا ألم بطني أو نزيف، فليس هناك من سبب فيزيولوجي يدعو إلى عدم الاستمتاع بالجنس. ومع ذلك، نظراً لأن الحمل يسبب دائماً استنزاف حقيقي لجسد المرأة، لذا فإن بعض النساء قد يفتقرن إلى الطاقة لممارسة الجنس، خصوصاً إذا كان لديهن أطفال يعتنين بهم أو عمل ينبغي انجازه.

بعض النساء يستشعرن زيادة في الرغبة الجنسية أثناء الأشهر الثلاثة الثانية. لكن أظهر عدد من الدراسات انخفاضاً متعاضداً في تواتر الجماع مع تقدم الحمل. ومع ذلك فاستثناءات الاتجاه العام كانت واضحة، إذ أشارت ثانية إلى خصوصية العلاقة بين الجنس والحمل. فعلى سبيل المثال، تينا التي لم تكن ترغب في الجنس مع شريكها والتي استشعرت عدم الراحة في الجماع، وجدت أن رغبتها في ممارسة العادة السرية قد نمت على نحو ملحوظ.

أشارت دراسة ماسترز وجونسون إلى بعض الاختلافات الفيزيولوجية في الاستجابة الجنسية بين الحوامل وغير الحوامل. أولاً، التزيت يزداد، بوجه عام بسرعة أكبر وبكمية أكبر حين تكون المرأة حاملاً. ذروات التهييج الجنسي تكون باعثة على الارتياح أثناء المرحلة الثانية من الحمل، وهذه ليست استثناءات بالنسبة للنساء اللواتي أصبحن

يصلن إلى الذروة الجنسية أو إلى أكثر من ذروة للمرة الأولى أثناء الحمل أو بعده. هذا التغير قد يكون بسبب توسع الأوعية الدموية في المنطقة الحوضية التي تتوسع لتغذية الجنين.

بسبب ازدياد الأوعية الدموية، وازدياد التموين الدموي، يمكن أن تغدو المنطقة الحوضية محتقنة جداً أثناء التهيج الجنسي - ونتيجة لذلك، حتى المرأة التي اعتادت الوصول إلى الذروة الجنسية، فإن هذه الذروة قد تخفق في تبديد التوتر الجنسي على نحو كامل. لذلك فإن مرحلة حل المشكلة تحتاج إلى فترة طويلة من الوقت.

أثناء الفصل الأخير من الحمل وجد سولبير وآل تناقصاً في النشاط الجنسي وتناقصاً في تواتر الذروات الجنسية التي يسببها الجماع. وهذا ناجم عن التعب من الحمل المتقدم أو عُسر الجماع إضافة إلى الخوف من أذية الجنين أو من الوضع قبل الأوان. أو يمكن ببساطة أن يكون نتيجة الاعتقاد بأن الجنس ينبغي أن يتوقف في هذه المرحلة.

إن النشاط الجنسي أثناء الأسابيع الستة الأخيرة أو الشهر الأخير من الحمل يظهر نقطة الخلاف. يقر ماسترز وجونسون ومنظمة المعلومات والتربية الجنسية في الولايات المتحدة على أن القرارات حول الامتناع الجنسي ينبغي أن تأخذ بالحسبان السلوك الفردي مع نصيحة الطبيب. ليس ثمة بيئة حقيقية تفيد أن الذروات الجنسية التي تحصل خلال الفصل الأخير من الحمل تسبب ولادات قبل الأوان، وثمة اجماع على أنه ليس هناك من سبب يدعو للامتناع عن النشاط الجنسي أثناء الأشهر الأخيرة من الحمل سوى تعب المرأة الجسدي، شريطة ألا تكون المرأة تعاني مشاكل مرضية أو آلاماً بطنية أو نزيفاً رحمياً أو تمزقاً في

الأغشية التي يمكن أن تسبب إصابة للأم والطفل. الإرهاق الفعلي والمشاكل الشخصية ترافق الأسابيع الأخيرة من الحمل. في حالة وجود مشاكل قد يطلب الطبيب التوقف عن النشاط الجنسي الذي يقود إلى النشوة الجنسية بما في ذلك العادة السرية. إذا كان من الحكمة التوقف عن الجماع استشيرى طبيبك لتعرفي ما إذا كانت النشاطات الأخرى مسموحة.

بعض النساء تستخدم تعليمات الأطباء ليثبتن شرعية فقدانهن الرغبة الجنسية، هذا الافتقاد الذي هو طبيعي تماماً والذي تشعر به النساء الحوامل لا يتطلب في الواقع أي تبرير. إن التغيرات الجسدية والهرمونية الواسعة التي تحصل أثناء الحمل هي شخصية إلى حد كبير، وكل امرأة تستجيب طبقاً لبنيتها الجسدية والنفسية الكلية. ليس ثمة استجابة «قياسية». بعض النساء يرغبن في الجنس على نحو أكبر أثناء الحمل وبعضهن أقل. تجده البعض منهن باعثاً على الارتياح أكثر، وبعضهن أقل. ومع ذلك أشار سولبير وآل إلى أن فقد الرغبة الجنسية أكثر احتمالاً بالنسبة للنساء اللواتي لم يختبرن النشوة الجنسية مع الشريك.

إن سلوك المرأة ليس فقد هو السبب في انخفاض النشاط الجنسي. فالشريك الذكر قد يفقد الاهتمام بالجنس أثناء حمل شريكته. تتضمن الأسباب العامة القلق على الراحة الجسدية للأم، الخوف من إلحاق الأذى بالجنين، وأحياناً النفور من المظهر الجسدي للمرأة الحامل. إن من الهام أن يدرك الرجال الاستنزاف الفيزيولوجي الهائل للحمل، والاستعدادات الذهنية من أجل تربية الطفل التي قد تخفض اهتمام المرأة بالجنس. ومع ذلك، وبوجه عام، فإن حاجتها للحميمية والعناية هما الشيء الهام أثناء هذه الفترة أكثر من أي وقت آخر.

أثناء مراحل الحمل المتقدمة، من المفيد أن تضعي في ذهنك العديد من تقنيات الجنس غير الجماعية التي سبق ذكرها والأوضاع التي قد تستخدم من أجل متعة أكبر والنشاط الجنسي الأقل صعوبة وإزعاجاً. الإثارة اليدوية والجنس الفموي يمكن أن يوفر وسائل ممتازة لتحقيق متعة جنسية إن لم ينه الطبيب عن الوصول إلى الذروة الجنسية. مع الجنس الفموي تأكدي من عدم نفخ الهواء في المهبل لأن دخول الهواء إلى الرحم أثناء الحمل يمكن أن يسبب إنصماماً قد يقود إلى هلاك الجنين والأم.

الأمر الهام هو أن تدركي أنك تستطيعين متابعة نشاطك الجنسي إذا لم يجد طبيبك أسباباً موجهة لحظره.

المراجع الصحية على اختلاف في الرأي أيضاً حول الحاجة إلى فترة طويلة من الامتناع عن النشاط الجنسي بعد الولادة. ذلك يعتمد على وضع المرأة الشخصي، مستوى رغبتها الجنسية، خصوصاً نسبة شفائها واستعادة صحتها بعد الولادة. يجب أن يتوقف النزف، على الرغم من أن الإفراز ذا اللون الضارب للسمرة يستمر ويمكن تجاهله. ومن المؤسف أنه قد تتضرر البنية الجنسية نتيجة عملية التوليد غير المتقنة. وتعاني العديد من النساء، من دون داع، آلاماً تدوم طويلاً عند الجماع نتيجة لذلك. إن اللجوء إلى «تمرين كيغل» يساعد على الشفاء وعلى شد المهبل بعد الولادة، وإرضاع الطفل يساعد دائماً على استعادة الحالة الطبيعية.

تشير دراسة ماسترز وجونسون إلى أن الأمهات المرضعات يظهرن عودة أسرع إلى الرغبة الجنسية أكثر من الأمهات غير المرضعات، إن سرعة

إحياء الرغبة الجنسية النسبية تشير إلى أن الإرضاع قد يعزز الشفاء على نحو أسرع بسبب مصاحبته للإنكماش الرحمي، وهذه الإنكماشات قد تساعد على إيقاف النزف وعودة الرحم إلى حالته الطبيعية بسرعة أكبر. إن بعض المشاعر الحسية الجنسية يمكن أن ترافق عملية الإرضاع. فبعض النساء يختبرن النشوة الجنسية أثناء إرضاعهن لأطفالهن الرضع. في الماضي شعرت العديد من النساء بالذنب أو الشذوذ بسبب هذه الأحاسيس التي هي طبيعية جداً.

ثمة مشكلة تشعر النساء حيالها بالإحراج وهي كشف ثديهن علناً، الإحراج إذا كانت مشاعر الإرضاع ممتعة. على الرغم من الحكمة الشعبية السائدة تجدر الإشارة إلى أن الإرضاع ليس مانعاً للحمل موثقاً به، حتى على الرغم من أنه يمكن أن يحدث، ففي العديد من الحالات يؤخر الإباضة مدة جديرة بالاعتبار، ينبغي أن تدرس طريقة للحد من النسل فور ولادة الطفل إذا لم يكن هناك رغبة في الحمل فوراً.

إن النشاط الجنسي في مرحلة متقدمة من العمر هو المصدر العام للقلق بالنسبة للنساء. إن انقطاع الطمث يمكن أن يكون الفرصة المناسبة للصراع الذهني فضلاً عن أنه يسبب الإزعاج الجسدي للعديد من النساء. ليس فقط تغيرات التوازن الهرموني هي التي توضح أن سنوات التوالد قد ولت، ولكن هذه التغيرات قد تجعل المرأة تشعر بأن شبابها قد انتهى، ومع انتهائه تنتهي أنوثتها وجاذبيتها وتصبح غير مرغوبة كشريكة جنسية. ومع ذلك، فإن كونك أكبر وأخبر ومن دون مسؤوليات تجاه الأطفال يمكن أن يمنحك الحرية لمتابعة الاكتشاف والتطور الجنسي. لا ينبغي أن يسبب التقدم في السن الانحدار الروحي، إذ إن الروح تنضج بالخبرة. قد تكون الخطوة أبطأ، لكن لا ينبغي أن تكون المتعة أقل.

إن تأكيد ثقافتنا على الشباب والجمال يعرض النساء الأكبر سناً لخطر لا داع له. كانت دارلين قريبة من الخمسين ولا زالت تجد زوجها جنسياً جداً على الرغم من كرشه الضخم. وهو يراها مثيرة للرجبة، لكنها خافت من أن يتدنى مستوى نشاطها الجنسي بعد انقطاع الطمث، وعلى الرغم من أنها كانت تستمتع لكونها محبوبة كانت خائفة من أنها ستفقد الرغبة في الجنس، وقد تجنببت المسألة كلها بنهوضها من السرير أولاً في الصباح، كما تجنببت الجنس بطرق أخرى لكي لا تواجه ما كانت تعتقد بأنه أمر محتوم. في المجموعة صححنا سوء فهمها هذا. الآن غدت تمارس الجنس، وابتهجت لكونها أصبحت تتمتع به بقدر ما كانت تتمتع من قبل. كان خوفها من أنها ستغدو غير جنسية وهي تتقدم في السن، هو الذي قلص استمتاعها - وليس عامل التقدم في السن الفيزيولوجي.

حين تتقدم النساء في السن تقل الافرازات المهبلية أو تتباطأ في النمو، وقد يقل أمد وشدة النشوة الجنسية. لكن المشاكل الأخرى يمكن أن تُحل عن طريق المعالجة الهرمونية مع استمرار النشاط الجنسي. للأسف، إن البطء الطبيعي في الاستجابات الجنسية عند الرجل المتقدم في السن وعند المرأة أيضاً قد يؤثر على مشاعر الذكورة عند الرجل. ونتيجة لذلك، قد تقلص رغبته في الجنس وهو يرى انتصابه يتحقق ببطء أكبر وبصلابة أقل. ومع ذلك، لا ينبغي أن يتوقف النشاط الجنسي، أو أن يتقلص على نحو مفرط حين يتقدم الرجل في السن. فإذا كان بطيئاً في الوصول إلى الانتصاب، يمكنه إثارة شريكته يدوياً وفمويّاً، وبذا يمكن للزوجين متابعة التلذذ بالجنس. في الواقع قد تزداد متعة الشريكين نظراً لأن المداعبة والإثارة تحتاج إلى وقت أطول ليحصل الاثنان على مستويات عالية من الإثارة.

إن اختبار النشوة الجنسية ليس أساسياً للتمتع في الجنس. فالعديد من الأزواج الكبار في السن يمكنهم التمتع بالجنس الذي لا يتكلل بالذروة الجنسية في كل مرة. ينبغي أن تكون متعة الجنس المسترخي واحدة من الفوائد للمتقدمين في السن.

إن النساء اللواتي يعانين التغيرات في سن اليأس يجدن أن التعب والنزق والصداع وارتفاع الحرارة المفاجئ والتوتر هو استنزاف كاف لجعلهن يفقدن الرغبة في الجنس، ومع ذلك فالمعالجة الهرمونية يمكن أن تقلل من هذه الازعاجات وتساعد على إعادة تنشيط الرغبة الجنسية. ويمكن أن تساعد إذا كان الجماع مؤلماً. أحياناً ينتج ألم المهبل عن نقص الأستروجين. هذا النقص يجعل جدران المهبل رقيقة لا توفر حماية كافية للمثانة ومجرى البول أثناء الجماع، وهذا يسبب إحساساً حارقاً وحاجة دائمة للتبول تتبع الجماع، إن نقص الهرمونات يحد أيضاً من توسع المهبل ما يجعل وضع القضيب اللين غير مريح. يمكن للمزلق أن يساعد في تأمين التزليق الكافي. وقد سبق لي أن أوجزت عدة علاجات هرمونية خيارية للوصول إلى الراحة الجنسية ولمعالجة الأعراض المرضية الأخرى التي قد ترافق انقطاع الطمث.

ومع ذلك، فإن العلاج الوقائي الأفضل للقلق الجنسي حين نتقدم في السن هو الحياة الجنسية الفعالة، العادة السرية والجماع على حد سواء. وقد وجد ماسترز وجونسون أن النساء اللواتي يشاركن في الجماع بمعدل مرة أو مرتين في الأسبوع يواجهن صعوبة ضئيلة في إحداث التزليق الكافي ويعانين القليل أو لا يعانين القلق الجنسي مقارنة مع النساء اللواتي لديهن حياة جنسية أقل فاعلية. ومع ذلك، من المهم أيضاً إدراك ردة فعل العديد من النساء الأكبر سناً اللواتي لم يستمتعن أو نادراً

ما استمتعن بالجنس، واللواتي قد ارتحن أخيراً لكونهن قادرات على استخدام انقطاع الطمث أو استئصال الرحم كسبب لتجنب الجنس كلياً.

المشكلة المربكة التي قد تواجه العديد من النساء المتقدّمات في السن اللواتي يرغبن في ممارسة النشاط الجنسي، هو الافتقار إلى الشركاء الجنسيين المتاحين. ولأن النساء يعشن حياة أطول من الرجال، فمن المحتمل أكثر أن يجدن أنفسهن من دون شركاء جنسيين في السنوات المتأخرة. سألتني جدة عمرها ٨٧ سنة حول ما الذي تستطيع فعله حول نشاطها الجنسي، نظراً لأنه ليس لديها شريك جنسي. بالنسبة لها ولغيرها من النساء المتقدّمات في السن اللواتي يعشن ذات الأوضاع، فإن الإثارة الذاتية يمكن أن تكون فعالة جداً للتخلص من التوتر الجنسي.

مسؤوليتك عن جسدك

في حين ينصب الاهتمام في هذا الكتاب على الجنس، فهو في الجوهر يتحدث عن موضوع أوسع، وهو كيف يمكن للنساء أن يكن مسؤولات عن أنفسهن. إن كونك مسؤولة يتضمن العناية بالجسد وبالصحة العامة.

المعلومات في هذا الفصل ليست جديدة. فوسائل الإعلام تقصفنا على نحو دائم برسائل تلح على المعايير الصحية الوقائية. لكننا لا نكثر بهذه الرسائل - أحياناً بسبب أننا لا نعد أنفسنا على درجة من الأهمية كافية للأخذ بالتدابير الوقائية اللازمة.

العناية، على سبيل المثال، هي ألا تحملي إذا أنت لا ترغبين في طفل، وهذا شيء جوهري. إن ضبط النسل هو الآن متاح في هذا البلد من خلال الخدمات الصحية العامة للإقليم أو التوجيه الأسري - ومع ذلك تسعى العديد من النساء إلى الإجهاضات. الإجهاضات آمنة وأكثر سهولة اليوم من أي وقت مضى، لكنها يمكن أن تسبب ألماً روحياً. إن جميع مناهج ضبط النسل تشوبها العيوب، لكنها بوجه عام أكثر قبولاً من الحمل غير المرغوب فيه أو الامتناع الجنسي.

إن كونك واعية لوجود أمراض جنسية معدية هو هام على وجه الخصوص بالنسبة لنشاط الأنثى الجنسي. إن الأمراض الجنسية المعدية تصيب الذكور والإناث من كل الأعمار ومن كل الطبقات الاجتماعية. يتوجب على الشريك ألا يخفي إصابته بمرض جنسي، بل عليه الكشف عنه. وإذا كنت ترتابين بكونك مصابة. راجعي طبيبك أو قومي بزيارة إلى العيادة الطبية.

إن الأمراض الجنسية الأكثر شيوعاً هي: المتدثرة^(٢) (Chlamydia)، السيلان (Gonorrhea)، الحلا^(٣) (herpes)، الزهري، فيروس الورم الحليمي البشري (Hpv) (human papillomavirus) أو الثآليل التناسلية (trichomoniasis and human genital warts)، (HIV) (immunodeficiency syndrome) الذي يسبب نقص المناعة المكتسبة. إن عدد الأمراض التناسلية ازداد على نحو دراماتيكي منذ منتصف السبعينيات. عندئذٍ كنا قلقين حول السيلان والزهري والـ Trichomoniasis. هذه الأمراض الجنسية الثلاثة الأخيرة قد تسبب العقم، لكن جميعها قابلة للشفاء إذا عولجت على نحو مبكر. الآن لدينا أمراض جنسية معدية يمكن أن تسبب ليس فقط العقم ولكن الموت أيضاً. وبعضها يتابع الإضرار حتى بعد زوال الأعراض.

المتدثرة (STD) البكتيرية هي الأكثر شيوعاً. وللأسف فإن ٧٥ بالمئة من النساء لا تظهر عليها الأعراض، وفي حال غياب تشخيص المرض،

٢- نوع من الجراثيم الطفيلية تسبب التهاب الأعضاء التناسلية البولية.

٣- مرض يتقرح بسببه الجلد.

يمكن أن يؤدي ذلك إلى تدمير قناتي فالوب^(٤) مما يسبب العقم. تنتقل المتدثرة عن طريق الاتصال المباشر بالأغشية المخاطية المصابة للأعضاء التناسلية والفم والحلق. ويمكن تشخيصها ومعالجتها والشفاء منها.

السيلان مثل المتدثرة هو دائماً صامت ويمكن أن يسبب العقم. وتشتمل أعراضه على حرقه أثناء التبول. ويمكن أن يسبب في مرحلة متقدمة آلاماً حوضية وحرارة وغثياناً. ومثل المتدثرة ينتقل عن طريق الاتصال المباشر بالأغشية المخاطية المصابة للأعضاء التناسلية والفم أو الحلق. ويمكن أن يشخص المرض بزرع البكتيريا، ويعالج بالبنسيلين والمضادات الحيوية.

الحلأ مرض فيروسي واسع الانتشار. يرافق تفشي الحلأ بوجه عام ظهور قرحة أو أكثر على الأعضاء التناسلية والردفين والفخذين أو على المنطقة الإستية، ويمكن أن يسبب لسعة وحرقه وحكة. يمكن أيضاً أن يسبب حمى وأعراضاً شبيهة بأعراض الأنفلونزا وإفرازات مهبلية أو انتفاخ الغدد في موضع التقاء الفخذين. ينتقل الفيروس عن طريق الاتصال المباشر بالقرحات أو في بعض الحالات عن طريق إفرازات الشخص التناسلية ذات الفيروس الفعال، لكن من دون تقرحات. ويمكن للزرع الفيروسي أن يشخص هذا المرض.

الزُهري هو واحد من أقدم الأمراض التناسلية. يبدأ عادة بقرحة غير مؤلمة على الأعضاء التناسلية أو حولها ثم يتطور إلى طفح جلدي. إن الاتصال المباشر بالقرحة هو الذي يسبب العدوى، وفحص الدم هو الذي يؤكد الأعراض. وتستخدم المضادات الحيوية لمعالجته. إنه قابل للشفاء إذا عولج في مراحله المبكرة.

٤ - قناتان تنتقل البويضات عبرهما من المبيضين إلى الرحم.

هناك نحو عشرين نوعاً من الثآليل الجنسية المعدية (HPV). ونظراً لأن الرجال لا يختبرون أعراض الـ (HPV) فينقلونه من دون قصد. ينقل الشخص المصاب هذا المرض باحتكاك الجلد على الجلد، حتى إذا كانت الثآليل غير ظاهرة، ويُعتقد أن بضعة أنواع منه لها صلة بسرطان عنق الرحم. لا شيء يمكنه التغلب على الفيروس، لكن الثآليل ذاتها يمكن أن تزال بسائل النيتروجين أو بالتيار الكهربائي أو بالجراحة بأشعة ليزر.

يسبب الـ تريكومونيازيس طفيلي ينتقل عن طريق الجماع. ويسبب افرازات مهبلية ثقيلة رمادية، مخضرة أو مصفرة، ويمكن معالجة هذا المرض. ولكن ما لم يعالجه الشريك فسيتابع الطفيلي جيئة وذهاباً.

إن فيروس العوز المناعي البشري (HIV) يسبب الإيدز (AIDS) وينتشر هذا الفيروس عن طريق تبادل الدم المصاب أو السوائل الجنسية. ويمكن لفحص الدم أن يشخص المرض، ولكن ليس ثمة علاج لـ (HIV) أو الإيدز، ويمكن للإيدز أن يسبب الموت.

أخيراً، النساء هن أكثر عرضة من الرجال لالتقاط الأمراض الجنسية المعدية، وهذه الأمراض تلحق ضرراً أكبر لأعضائنا التناسلية. اعتنِ بنفسك لتحوّلي دون إصابتك بجميع الأمراض الجنسية. استخدمي الواقي المطاطي مع مبيد النطاف المنوية - nonoxyl-9 في كل مرة تمارسين فيها الجنس حتى تتأكدي من أن شريكك خال من المرض. إذا استخدمت المُزْلَق مع الواقي تأكدي من أنه ذو أساس مائي، فالمزلق ذي الأساس البترولي يمكنه أن يضعف المطاط.

إن أي واحدة تصاب بمرض جنسي هي مسؤولة عن إبلاغ كل

شخص مارست معه أو معها الاتصال الجنسي حديثاً، بذلك تستطيع إجراء الاختبار والمعالجة في حال الإصابة. إن بيان الاتصالات الجنسية هو الخطوة الكبيرة باتجاه السيطرة على انتشار الأمراض الجنسية، فليس ثمة لقاحات تحمينا. إننا بحاجة إلى مثل تلك اللقاحات، لكن لقد بُذل القليل لتطويرها، جزئياً، لأن ثقافتنا افترضت أن المرض الجنسي المعدي هو عقوبة مناسبة في نظر هؤلاء الذين يصرون على ما يعده المجتمع «اتصالاً جنسياً غير أخلاقي».

إلى أن تصرف أموال أكثر على التربية والبحث والمعالجة الوقائية، من الهام جداً، أكثر من أي وقت مضى بالنسبة لكل شخص خارج العلاقة الأحادية المتبادلة أن يحمي نفسه أو نفسها باستخدام الواقيات مع مبيد النطاف المنوية على نحو دائم، فالواقيات توفر أفضل حماية متاحة من الأمراض الجنسية المعدية.

الإنثانات المهبلية هي مصدر قلق العديد من النساء. إنها انتانات فطرية وتريكومونيازيس، وهي تسبب حكة وحرقة. وتنتج عن توتر عاطفي استثنائي، وعن حبوب منع الحمل والمضادات الحيوية أو عن الاغتسال المفرط. كل ذلك يمكن أن يغير الـ (PH) الطبيعي للمهبل، وبذلك تُزود البكتيريا الموجودة سلفاً ببيئة مساعدة أكثر لنموها. إن إدخال اللبن الرائب في المهبل أو سائل حمضي معتدل (ملعقتان من الخل الأبيض تُضاف إلى ربع غالون من الماء الفاتر) يمكن أن يلطف المشكلة. لكن إذا استمرت المشكلة فإن المعالجة الدوائية ستكون فعالة.

إذا حدثت الإنثانات الفطرية ثانية، قد يكون من المفيد استعمال السراويل التحتية القطنية بدل المصنوعة من النايلون. لا ترتدي الألبسة

المشدودة بقوة على منطقة البطن. تبولي دائماً بعد الجماع، وإذا فشل كل ذلك، قد تحتاجين إلى تغيير نظام منع الحمل الخاص بك وحميتك، أو إلى تغيير عوامل محددة في محيطك العاطفي.

الانتانات الفطرية المهبلية هي عموماً ليست خطرة بقدر خطورة الأمراض الجنسية المعدية، لكنها قد تكون أكثر ازعاجاً. ينبغي الاسراع إلى معالجتها.

اعتني بأعضائك التناسلية بما في ذلك لطخة حلمة الثدي. واحرصي على إجراء فحص بخصوص السرطان الرحمي. ينبغي إجراء هذا الفحص مرة في العام على الأقل، أو على نحو متكرر إن وُجدت خلايا شاذة نتيجة للفحص. السرطان الرحمي ليس غير مألوف، ولكن إذا شُخص مبكراً يمكن اللجوء إلى استئصال الرحم، وتقل إمكانية انتشاره إلى الأعضاء الأخرى. ومن خلال الفحص الدوري غير المؤلم يمكن تفادي الموت المبكر.

إضافة إلى زيارة طبيبك مرة في العام لإجراء الفحص الجسدي الكامل، ينبغي أن تكوني مسؤولة عن فحص ثدييك كل شهر. لا تنتظري طبيبك ليفحص ثدييك مرة في العام فقط. استلقي على ظهرك، ارفعي ذراعك الأيمن فوق رأسك وافحصي ثديك الأيمن على نحو دقيق بيدك اليسرى. دلكي بعمق المنطقة بكاملها بحركات دائرية. اعكسي الوضع لتفحصي ثديك الأيسر. حين تبدأي بفحص ثديك قد تفرعك الكتل الطبيعية والعادية، لكن الفحص الذاتي للثديين الذي يتبع كل دورة شهرية، حين يكونان حبيبين تكثر فيهما الكتل، سيعرفانك على الكتل الطبيعية، ولكن إذا ظهرت كتلة غير عادية، يتوجب عليك اللجوء

إلى الطبيب فوراً. إذا كانت ثمة نسبة ضئيلة من كتل الثدي غير العادية فهي سرطانية. إنك إذا تركت الكتلة تكبر كثيراً وهي ضارة، فإن الخلايا السرطانية يمكن أن تصيب النظام اللمفاوي وتنتشر إلى أعضاء أخرى في جسدك. المعالجة المبكرة ضرورية وهامة. إن تجاهل الكتلة سيجعلها تذهب بعيداً. إن من الصعب والمفرع مواجهة احتمال الإصابة بسرطان الثدي أو الرحم، خصوصاً إذا كان له وجود في عائلتك، ومن الضروري اتخاذ الحيلة.

النساء والرجال على حد سواء ينزعون إلى تجاهل أو إهمال المشاكل الطبية التي يمكن أن تصبح أكثر خطورة في حال تركت من دون اعتناء. بعضنا يتجاهل المشاكل الطبية بسبب الخوف من أن تكون جدية. وبعضنا يفعل ذلك لأننا تعالجنا في الماضي على يد أطباء معالجة كريهة ومخزية جعلتنا نفزع من الفحص الجسدي وخاصة الحوضي. للأسف، العديد من الأطباء عديمو الاحساس بمشاعر المرأة، قدماءها معلقتان بالحلقتين وبطنها مكشوف. ومع ذلك يبدو أننا كلما أجرينا فحوصاً أكثر أدركنا كم هي روتينية بالنسبة للطبيب، وكم هي أقل إحراجاً بالنسبة لنا. ومع ذلك، إذا كان طبيبك يستخدم منظراً بارداً من أجل الفحص الحوضي، على الرغم من طلبك تدفئته، أو يعالجك بخشونة، أو من دون احترام فغيري الطبيب بأي ثمن. لا تدعي عدم رضاك عن الطبيب يدفعك إلى المماطلة بإجراء الفحص الشامل المنتظم.

إن إيجاد طبيب كفؤ يعجبك هو أمر هام جداً، لكن ليس سهلاً دائماً. الأطباء النسائيون يختلفون في الرأي حول المعالجة المناسبة. أستطيع أن أورد المئات من القصص المرعبة، من تجاهل كتل الثدي إلى استئصال الرحم لنساء شابات. إبحثي عن طبيب تثقين به، وأجري الفحوص

الطبية المنتظمة. تحققي من المشاكل المحتملة على الفور. تأكدي من أنك أدركت ما حصل. لا تقبلي الفحص المتسرع. إذا كنت غير راضية عنه، أو عن تشخيص الطبيب، أو عن المعالجة المقترحة، لديك كل الحق في استشارة طبيب آخر. الملايين من النساء أنكرن وجود اعتلالات جسدية غدت أسوأ. بمرور الوقت. ليس ثمة واحدة تود أن تعتبر متشكية أو هستيرية تستشار حول أقل شيء. قد تشعرين بالارتباك إذا استشرت طبيباً ويثبت في النهاية بأن ذلك خير من الموت. من الطبيعي أيضاً أن ترغب في أن تثقي بعدم وجود خطأ، بذلك نستخف بمخاوفنا. ومع ذلك، من الهام أن تشتكي حين يتعلق الأمر بصحتك الجسدية.

حيواتنا هي في الحقيقة مسؤوليتنا.

تربية الأطفال جنسياً

العديد من النساء في المجموعة كن قلقات حول ما الذي يمكنهن فعله حتى لا ينشأ أطفالهن، خاصة بناتهن، مع ذات المحظورات والاعتقادات الخاطئة حول الجنس التي يتطلب انتزاعها من رؤوسهم الكثير من الوقت والطاقة. ثمة عدة كتب حول تربية الأطفال الجنسية. المعلومات متاحة ومفصلة بعناية. إنها تشرح المواضيع التناسلية، وفي أي عمر تكون المعلومات مناسبة، لكن ثمة القليل من الدراسات التي تشرح كيفية التعامل مع فضول الأطفال الطبيعي حول المواضيع الجنسية.

إن الاستكشاف الذاتي هو الجزء الطبيعي لتطوير العملية، وهذا يتضمن استكشاف الطفل للأجساد - جسد أمه، جسد أبيه، أصدقائه، وجسد الطفل نفسه.

هل كنت تحبين لو أنك تربيت على نحو تكويني فيه أقل كبتاً وأكثر حسية جنسية؟ كيف يمكننا أن نغير الأمور على نحو يستطيع فيه أطفالنا أن يكتسبوا تجربة أفضل؟ إن تربية الطفل هي موضوع شخصي وشيء ينبغي على كل أم وأب الكفاح من أجلها. قد تقدم هذه المناقشة بعض الخيارات من أجلك لاستكشاف الأبعد في عائلتك.

لقد عومل الأطفال باستمرار كمخلوقات لا جنسية بريئة. لكن الأطفال من دون شك ليسوا لا جنسيين. جميع الأعضاء الجنسية مهياة لتوفير المتعة، والأطفال مخلوقات جنسية منذ الولادة. خصائصهم ليست ذات الخصائص الجنسية التي نعرفها كبالغين، ومع ذلك هي خصائص جنسية. إن لعب الطفل بثديك هو، على الأقل، شيء حسي. إن الطفل ذو العامين الذي يزحف على نحو مغوف في السرير بين الأم والأب هو جنسي، على الرغم من أنه ليس ذات الهدف الجنسي للبالغ. الفتاة وهي في الخامسة التي ترتدي أبهى حلة وتجلس في حضن والدها قبله وتسأله إن كان سيتزوجها حين تكبر هو تصرف جنسي. الطفل في السنة السابعة الذي يمارس العادة السرية ربما للوصول إلى الذروة هو تصرف جنسي. الطفلة التي ترقص هنا وهناك وهي عارية هو تصرف جنسي. هؤلاء هم الأطفال الذين يمرون عبر المراحل التعليمية في طريقهم ليصبحوا شخصيات بالغة. وتمثل البعض من تصرفاتهم محاكاة للأم أو الأب. وبعضها ينتج عن الفضول الجسدي الطبيعي، لكن كل ذلك جنسي.

إن المشكلة الكبيرة في التعامل مع الخصائص الجنسية في الأطفال هو الإحراج الخاص بنا حول الجنس. كان ثمة ميل لتجاهل أسئلة الأطفال الجنسية وإيماءاتهم، ميل للإعتقاد بأننا لا نملك الجواب عن الأسئلة المتعلقة بالجنس لأن الطفل قد لا يستطيع معرفة ما الذي يسأل عنه. إن هذا الإنكار لخصائص الطفل الجنسية هو بسبب قلقنا. وبالطبع، فالنتيجة هي أن الفتاة تتلقى رسائل تفيد أنها تسأل أسئلة غير لائقة، وأن أمها لا تود أن تسمع، لذلك فهي تظل هادئة خشيّة من أن تغضب والدتها. وفي غضون ذلك تشعر الطفلة بالإحراج والخجل

وتبقى جاهلة بالجنس، والعديد منهن يصلن سن البلوغ ويعانين الكبت الجنسي المفرط، غياب النشوة أو تجربة الحل غير المرغوب فيه.

إن التعامل المنفتح والمباشر والصادق فيما يتعلق بأسئلة الأطفال الجنسية أو الفضول الجنسي عند الأطفال، هو الأفضل. ينبغي أن يعطى الطفل المعلومات، وعلى الوالدين تقدير ما الذي فهمه الطفل، كما أن عليهما تصحيح الاعتقادات الخاطئة منذ البداية.

إن العقبة الكبيرة هي التعامل مع مواضيع لم تُحل تماماً في أذهاننا، في حين مازلنا نحاول أن نكون صادقين. أقرت إحدى الأمهات بالعادة السرية فكرياً، لكنها وجدت المخاوف القديمة وأحاسيس القرف أو الخجل تستيقظ حين لعب ابنها بقضييه. لم ترد أن تمنعه من لمس نفسه، لكنها عرفت أنه سيكتشف انزعاجها إذا أخبرته بأن ما فعله جيد، في حين كانت تشعر بخلاف ذلك. الأطفال يلتقطون بسرعة الرسائل المتناقضة ويستجيبون بتشوش. إنهم يدركون أن ثمة خطأ ما، على الرغم من أنهم قد لا يكونون متأكدين من ماهيته بالضبط. إن محاولة الوالدين إخبار الطفل بأكثر من وجهة النظر الفكرية السائدة، على الرغم من التعبير الشخصي المباشر عن عدم ارتياحهما، قد يكون أحد الطرق للتعامل مع المواضيع المشوشة. بتلك الطريقة يعلم الطفل، على الأقل، سبب عدم ارتياح والديه. قالت إحدى النساء الاستثنائيات «أنا أعلم أنه يبدو من الجيد أن تلعب بقضيك ولا بأس في ذلك، لكن ما يزعجني هو أن تفعلها هنا في غرفة المعيشة. فمن الأفضل أن تذهب إلى غرفة نومك حيث تحظى بالخصوصية».

إن من الهام بالنسبة للأطفال أن يعرفوا بأنه إذا لمس أحدهم أعضاءه

التناسلية يفترض أن يشعر بالمتعة - وأن الناس الآخرين يلمسون أنفسهم ويحظون بذات الاحساس، وأن الاستجابة ليست شاذة أو مخجلة، وأن ثمة احساساً خاصاً يستدعي النشوة الجنسية يمكن أن يحصل. إنها لفكرة جيدة القول إن الأحاسيس هي أحاسيس ممتعة وينبغي أن يُستمتع بها، ولكن في خلوة، في غرفة الشخص الخاصة. هناك غرف خاصة للعديد من الأنشطة (المطبخ، الحمام... إلخ). الأطفال قادرون على فهم ذلك.

التلامس الجسدي أساسي بالنسبة للأطفال. أظهرت الدراسات أن الأطفال في دور الأيتام الذين يتلقون الغذاء الكافي، ويفتقرون إلى العناق والتقبل والمداعبة، يغدون مرضى. ولكن في ثقافتنا، من المعتاد عدم متابعة التلامس الجسدي حين يكبر الطفل، خصوصاً مع الأبناء. ثم بعد الزواج، يفترض أن يكون الشخصان اللذان حُرما من الملامسة الجسدية طوال سنين قارين بمعجزة على الاستجابة الجسدية والعاطفية من دون المحظورات - التي كانت طبيعية بالنسبة لهما كطفلين، لكنهما حُرما منها حين كبرا.

العديد منا نشأ في عائلات كانت فيها الملامسة محظورة، وهكذا درجنا على إبقاء مسافة بيننا وبين أطفالنا. قد يجد البعض منا أننا نثار جنسياً ملامسة أطفالنا، وهذه النزوات قد تروعا كثيراً إلى حد أننا نحرص على إبقاء مسافة جسدية لتجنب المشاعر الجنسية غير المقبولة، ولإبعاد أطفالنا عن أن يكونوا مصدر خيالاتنا الجنسية الجامحة.

الشعور الجنسي أو الخيالات إزاء الأطفال طبيعية. العديد من الأمهات في المجموعة أشرن إلى أنه يتولد لديهن مثل تلك المشاعر،

على الأقل، من وقت لآخر. ثمة خصائص جنسية في الأطفال، دفء، عناق - ونشعر بإثارة جنسية وتحتاجنا الخيالات، ولكن لا ينبغي ان نتصرف حيالها على نحو سيء لكي لا نلحق الأذى بالطفل، في حين أن الخيال وحده ليس مؤذياً في حد ذاته.

إن المعلومات الصحيحة هامة بالنسبة للأطفال. إذا كنت قريبة ومكرثة، وتثق بك طفلتك، وتشعر بالراحة معك، فستنتظر منك الارشاد والأجوبة - خصوصاً في السنوات المبكرة. أثناء فترة المراهقة قد تتغير الأمور، لأن المراهقة تحتاج إلى خصوصية وتمرد لكي تؤسس نفسها كشخصية مستقلة، ولكن إذا كانت علاقتك منفتحة في ذلك الوقت، فستلقى ابتك المعلومات الضرورية حول الجنس قبل هذا الوقت الصعب.

لا ينبغي أن تتجاوز المعلومات حدود سؤال الطفل. تسأل الطفل سؤالاً، لكننا قد لا ندرك تماماً ما الذي ترغب في تفسيره. إن النظر إلى العالم من خلال عينيّ الطفل ومعرفة ما الذي تود معرفته هو شيء شاق بالنسبة للبالغ. إن الطريقة الصحيحة لاكتشاف ما الذي يشوش ابتك بالتحديد، هو سؤالها حول ما الذي تفكر فيه أو كيف تفكر. إذا أرادت الطفل معلومات أكثر، فستسأل عادة أسئلة إضافية، بوجه عام، يسمع الأطفال فقط بقدر ما هم ينتظرون سماعه في نقطة محددة ووقت محدد، ويتعدون حين يغدون ضجرين من المعلومات التي لا حاجة لهم بها. أسألي دائماً إذا كان الطفل يفهم أو لديه أسئلة أخرى، أو إذا كان منزعجاً من شيء قلته يساعد على إزالة معتقدات الطفل الخاطئة ولا يدع مجالاً للمعلومات المقلقة ان تغضب.

إن استخدام الرسوم التوضيحية والصور يساعد أحياناً على توضيح المسائل، أو استخدمي فقط الكلمات التي لن تشوش التفسير. قيل لصديقة لي حين كانت في الخامسة من عمرها إن الأطفال يأتون من بيضة في بطن الأم لقمها الأب. وطوال سنين حملت معها صورة ذهنية: يرش السماد على بيضة دجاجة موضوعة على بطن الأم.

بوجه عام، يقابل الأطفال المعلومات حول الجنس بالإحراج والقهقهة - خصوصاً في البداية. إن ردة فعلهم تجعل من الصعب بالنسبة لنا أن نجيب بحساسية عن أسئلتهم إذا شعرنا بأنهم ليسوا جادين أو ساخرين منا، خصوصاً حين نكون قد اخترنا من قبل عدم الارتياح ونحن نحاول التعامل مع الموضوع. ونظراً لأن الأطفال قد يلتقطون عدم ارتياحنا أو قد يكونون واعين مسبقاً إلى أن هذا موضوع خاص، قد يشعرون بالإرباك أو الصعوبة في مناقشة الجنس على الرغم من تعطشهم للمعلومات الدقيقة. ومع ذلك، بما أنك بدأت بمعالجة أسئلتهم، فالأطفال سيهدأون وسيصغون باهتمام.

ليس هناك من سبب يستدعي منع الأطفال من أن يعرفوا أن الجنس هو نشاط مبهج وممتع، وبأن الجنس هو من أجل المتعة أولاً، ومن أجل الإنجاب ثانياً. ليس من المعقول إخفاء الجانب الجسدي لعلاقة الحب. من الهام بالنسبة للطفل أن يشاهد والديه يتعانقان ويتبادلان القبل، ويتصرف أحدهما مع الآخر بحنان. ومع ذلك، ففي ثقافتنا هذا لا يعني ممارسة الجماع أمام أعين الأطفال أو بحضورهم، على الرغم من أن الأطفال في سن مبكرة جداً لديهم مقدرة عجيبة على فتح الأبواب المغلقة في اللحظة الحرجة. قد تكون فكرة أن يدعي طفلك أنه يعرف بأنك ووالده تمارسان الجنس في سرية في غرفة نومك، فكرة جيدة. إن

معالجة الجنس بوقار وحب بدل أن تلفيه بسر لا يليق ذكره هي الطريقة المثلى لتشريب الطفل بموقف صحي تجاه الجنس.

من الممكن أن يعرف الفتيان شيئاً حول بظر الفتاة، وأن تعرف الفتيات شيئاً حول قضيب الفتى. كتبت أليكس شولمان حواراً جميلاً حول شرح الفرق بين الفتيان والفتيات.

الفتى: ما الفرق بين الفتيان والفتيات؟

الأم: في الدرجة الأولى الأعضاء التناسلية. لدى الفتى قضيب ولدى الفتاة بظر.

الفتى: وما البظر؟

الأم: إنه عضو صغير حساس في جسد الفتاة، يقع تقريباً في موضع القضيب من جسد الفتى. تشعر الفتاة بمتعة إذا لمستته مثلما تشعر إذا لمست قضيبك.

الفتى: لأي غرض هو؟

الأم: من أجل ممارسة الجنس، من أجل المتعة. حين يحب الناس بعضهم بعضاً، يداعب الواحد منهم جسد الآخر، بما في ذلك الأعضاء التناسلية.

الفتى: كيف تبول الفتاة؟

الأم: هناك فتحة أسفل البظر من أجل التبول. يستخدم الرجل قضيبه من أجل التبول ولممارسة الجنس... إلخ.

الأطفال أبرياء وفضوليون. انهم لا يعرفون الذنب حتى يغرسه الآخرون في نفوسهم، ويحدث ذلك أحياناً من دون ملاحظة الوالدين. دخلت ساره على ابنتها البالغة أربع سنوات ونصف ورأتها تمارس العادة السرية. بدأت الفتاة تبكي على نحو هستيري. كرهت نفسها لأنها فعلت ذلك وطلبت من والدتها وعداً ألا تخبر أحداً. لم يكن لدى ساره فكرة حول حصول ابنتها على هذه المشاعر السلبية في سنها المبكرة، ولم يسبق لها أن أخبرت ابنتها أن من العيب أن تلمس نفسها.

يكشف هذا المثال عن قصورنا في التحكم بما يسمعه الطفل ويراه خارج المنزل. وما لم يتلق الطفل من والديه رسائل إيجابية حول الجنس، فإن المجتمع والدين والمدارس والأصدقاء يغرسون في نفس الطفل رسائل جنسية سلبية. إن التصريحات الإيجابية والمقبولة حول الجنس المعارضة للرسائل القديمة الجائرة قد تصنع الفرق فيما بعد. لقد وجد لاندريس وآل أن مباحة الطفل وهو يمارس العادة السرية، أو إطلاق تصريحات مهددة حول الفعل إقناعه بالذنب، لا يؤثر على تكرار العادة السرية. سيتابع الطفل ممارسة العادة السرية، لكنه سيشعر بالذنب أيضاً حيالها. كذلك تشير دراسة كينزي إلى أنه من الأفضل للفتاة أن تختبر النشوة الجنسية بأية وسيلة قبل الزواج، لأن احتمال التأقلم معه أكبر. لهذا السبب لا ينبغي مقاومة ممارسة الفتاة للعادة السرية.

إن استكشاف الأطفال للجنس هو مثل جميع الاستكشافات الأخرى. وبالنسبة للفتاة الصغيرة فهي تتعلم من بيئتها وتحاول إيجاد مكان لها فيه. يشتمل الاستكشاف على تبول الطفلة وهي واقفة مثل الولد، استخدام مساحيق التجميل مثل والدتها، ممارسة لعبة الطبيب مع الأولاد والفتيات في الشارع، واستكشاف المشاعر الجنسية مع

صديقاتها. إن علاقات الحب والعلاقات الجسدية بين فتاتين أو أكثر أو بين ولدين أو أكثر شائعة جداً، وهي جزء طبيعي من عملية النمو. وهذا لا يعني أن الطفل لو طي أو مشتته للمغاير أو ثنائي الجنس، كل طفل سيغدو واثقاً من توجهه الجنسي في الحياة فيما بعد. وكوالدين ينحصر عملنا في تمكين أطفالنا من أن يشعروا على نحو طبيعي وغير مخجل حول التعبير عن المشاعر الجسدية الجنسية.

إن المصدر الهام للمشاعر الجنسية حول جسد الفتاة يأتي على الأرجح من رسائل الأم. فإذا اقتربنا نحن الأمهات من الحياة بإيجابية وحرية، وإذا نظرنا خارج نطاق الأدوار التقليدية المعوقة بالنسبة لبناتنا، عندئذ ستتطور بناتنا ضمن أساليب أقل كبتاً وأكثر تفاؤلاً واكتفاء ذاتياً واستقلالية.

التحرر الشخصي

ماذا إذا أخذت على عاتقك مسؤولية نشاطك الجنسي واتبعت التمارين في هذا الكتاب بدأب، وما زالت تجربتك لم تتطور على صعيد إحراز الإشباع الجنسي؟ نأمل أنك تستمتع الآن بالجنس أكثر، حتى لو لم تبلغ الحالة المثلى بعد. ومع ذلك ما الذي تستطيعين فعله الآن؟ ثمة خيار واحد أن تبدئي البرنامج للمرة الثانية، خصوصاً إذا كانت محاولتك الأولى غير منهجية. توضح تجربة بيت ما الذي يمكنك فعله. فقد كتبت بعد شهر من انتهاء برنامج المجموعة مايلي «على الرغم من أن استجاباتي الجنسية ما زالت بعيدة عن التحقق، اختبرت الذروة الجنسية مؤخراً! وهذه هي المرة الأولى القوية، الهدف الذي كنت على وشك أن أياس من إحرازه. وهذا، على الرغم من أنني لا أفهم كيف حصل، يؤكد بآني على المسار الصحيح. سأتابع التمارين بأمانة على قدر الممكن، على افتراض أن ذلك سيقود إلى نجاحي».

إلى الآن قد تكون الوسائل التي تضمنها هذا الكتاب ما تزال غير كافية لمساعدتك على إدراك قدرتك الجنسية الكامنة. لكن لا تيأسي. إذا كنت تملكين بظراً يمكنك تحقيق النشوة الجنسية (إلا في ظروف

نادرة جداً)، لكنك قد تحتاجين إلى مساعدة خاصة. أو قد تحتاجين إلى فحص جسدي إذا كنت تشكين في أن مستوى الـتستوستيرون لديك منخفض جداً، أو أنك تعانين بعض المشاكل الطبية الأخرى.

إن وجود صديقة متعاطفة، أو مجموعة صغيرة من النساء المنفتحات لمناقشة حيواتهن الجنسية الحميمة، يمكن أن يكون مفيداً جداً. ولكن، قد يكون إيجاد الأصدقاء الحميمين غير ممكن في مجتمعك. لذا فإن الانضمام إلى مجموعة المرأة، حيث تُعالج المشاكل الجنسية، هو الحل المثالي. إنك حين تعملين مع نساء أخريات تحظين بفرصة إدراك أنك لست الوحيدة التي تعانين مشاكل جنسية. يمكنك التعلم من الأخريات عن طريق تبادل الخبرات وتطوير البدائل وحل المشاكل التي لم تكوني قادرة على حلها لوحدهك. والأكثر أهمية هو أن العمل ضمن مجموعة يوفر قدراً هاماً من الدعم في محاولات التغيير.

قد تجد بعض النساء ضرورة تغيير مظاهر محددة في علاقتهن مع شركائهن، لكي يصبحن قادرات على تحقيق النشوة الجنسية. إن النساء والرجال بحاجة إلى تطوير المهارات في التواصل، أو لتلقي المساعدة في تعلم التعبير عن أحاسيسهم بانفتاح أكبر. إذا كان الرجل يعاني على نحو دائم مشاكل في الانتصاب، أو في القذف السريع، فالأفضل بالنسبة للزوجين البحث عن استشارة جنسية أو زوجية. إن حصولهما معاً على استشارة هو أمر هام، إذا كانت المشكلة الجنسية ناجمة عن مشاكل أخرى في العلاقة ولا يمكن معالجتها كمسألة منفصلة عن الآخر أو بواسطة العمل من جانب طرف واحد فقط.

هذا الكتاب، ومجموعات المعالجة النسائية، هو حول التحرر

بمعناه الجوهري: التحرر من الأعراف الاجتماعية التي تمنع النساء (والرجال بطرق مختلفة) من التحكم بحيواتهم ومن التعبير عن أنفسهم كشخصيات مستقلة - حرية التصرف بالطريقة التي يشعرون بها على الرغم من آراء الآخرين.

الحرية الجنسية تقتضي قبول استجاباتك الجنسية الاستثنائية، ونشاطك الجنسي بوجه عام، ليس لأنها تتناغم مع المعايير الظاهرية، أو لأنها توفر المتعة لشريك، ولكن لأنها التعبير الحميمي عن نفسك.

إن كونك متحررة جنسياً يعني حرية الاختيار - اختيار نوع الإثارة التي تناسبك، اختيار النشاطات الجنسية الممتعة بالنسبة لك. كذلك تعني اختيار (لا) لعمل أشياء لا تتلاءم مع حاجاتك وقيمك. إن كونك متحررة جنسياً يعني أن يكون لديك معتقداتك ومشاعرك وأفعالك ورغباتك حول نشاطك الجنسي.

التحرر الجنسي هو مظهر من مظاهر الحرية الشخصية. التحكم بحياتك يقود إلى التحكم بمجالات الحياة الأخرى، النساء في المجموعات أصبحن أكثر جزمًا في الحصول على حاجاتهن الجنسية وغير الجنسية. أصبحن أكثر ثقة بأنفسهن وشعرن على نحو أفضل بأنفسهن وبأجسادهن.

حالما نشعر على نحو أفضل بأنفسنا، فإنا نقدر حقوقنا التي تستحق احترام الجميع، فنحن في وضع يؤهلنا للبدء بتحرر أنفسنا من القواعد التي يفرضها المجتمع على تحرر النساء، بتحرير النساء، قد يحرر الرجال أيضاً من ذات القواعد. مثل ذلك سيتيح للنساء الحرية في أن يتحدثن ويعلمن، في أن يصبحن صاحبات سلطة في مجالات أهليتهن، التحرر

يعني أن تمتلكي الحرية لتكوني قوية ولتتهتمي بالآخرين، أن تظلي قادرة على أن تكوني منفتحة وتقبلي اهتمام الآخرين. يستلزم التحرر أن تكوني حرة في ان تكوني سلبية ومستقبلة أو أن تكوني جازمة ومعطاءة، أو أن تكوني عدوانية أو طيعة. والأكثر أهمية هو أن كونك متحررة يعني حرية قول لا، لأنك حين تستطيعين قول لا حين تودين ذلك، فأنت أكثر حرية في أن تقولي نعم - وأنت تعنين ذلك حقاً. إن كونك قادرة على قول لا يجعل كلمة نعم ممتعة أكثر.

حين تتحكمين بحياتك، وتشعرين بحرية كونك أنت، تفقدين الخوف، إذ إن شعورك بالثقة بنفسك يقلل من خوفك من الآخرين، من المجهول. هذا الخوف المتضائل المقترن بحس احترام الذات يسمح باحترام أكبر للآخرين وحقوقهم في أن يكونوا أنفسهم - كلٌّ حر، وحر الإرادة.

التحرر الجنسي هو البداية.

الفهرس

٥ مقدمة
١٣ الجنس وذروة النشوة الجنسية
٣١ مصادر الاضطراب الجنسي
٤٥ أين أنتِ الآن؟
٥٣ الخطوات الأولى نحو التغيير
٦١ تركيب الأعضاء التناسلية للمرأة ووظائفها
٨١ المظاهر السيكلولوجية المتعلقة بالوصول إلى النشوة الجنسية
٩٥ لماذا العادة السرية؟
١٠٥ تمارين
١٢١ تفصيل ما تعلمته
١٢٧ إعادة النظر في الأهداف الجنسية
١٣٥	الشركاء
١٤٥ التوسع الجنسي
١٥١ الجنس والحمل انقطاع الطمث، التقدم في السن
١٦١ مسؤوليتك عن جسدك
١٦٩ تربية الأطفال جنسياً
١٧٩ التحرر الشخصي

هذا الكتاب، ومجموعات المعالجة النسائية، حول التحرر بمعناه الجوهرى،
التحرر من الأعراف الاجتماعية التي تمنع النساء (والرجال بطرق مختلفة)
من التحكم بحيواتهم ومن التعبير عن أنفسهم كشخصيات مستقلة - حرية
التصرف بالطريقة التي يشعرون بها على الرغم من آراء الآخرين.

الحرية الجنسية تقتضى قبول استجاباتك الجنسية الاستثنائية،
ونشاطك الجنسي بوجه عام، ليس لأنها تتناغم مع المعايير الظاهرية، أو لأنها
توفر المتعة لشريك، ولكن لأنها التعبير الحميمي عن نفسك.

إن كونك متحررة جنسياً يعني حرية الاختيار - اختيار نوع الإثارة التي
تناسبك، اختيار النشاطات الجنسية الممتعة بالنسبة لك. كذلك تعني اختيار
(لا) لعمل أشياء لا تتلاءم مع حاجاتك وقيمك. إن كونك متحررة جنسياً يعني
أن يكون لديك معتقداتك ومشاعرك وأفعالك ورغباتك حول نشاطك الجنسي.
التحرر الجنسي هو مظهر من مظاهر الحرية الشخصية. التحكم بحياتك
يقود إلى التحكم بمجالات الحياة الأخرى، النساء في المجموعات أصبحن أكثر
جزماً في الحصول على حاجاتهن الجنسية وغير الجنسية. أصبحن أكثر ثقة
بأنفسهن وشعرن على نحو أفضل بأنفسهن وبأجسادهن.

والأكثر أهمية هو أن كونك متحررة يعني حرية قول لا، لأنك حين
تستطيعين قول لا حين تودين ذلك، فأنت أكثر حرية في أن تقولي نعم - وأنت
تعنين ذلك حقاً. إن كونك قادرة على قول لا يجعل كلمة نعم ممتعة أكثر.

حين تتحكمين بحياتك، وتشعرين بحرية كونك أنت، تفقدين الخوف، إذ إن
شعورك بالثقة بنفسك يقلل من خوفك من الآخرين، من المجهول. هذا الخوف
المتضائل المقترن بحس احترام الذات يسمح باحترام أكبر للآخرين وحقوقهم
في أن يكونوا أنفسهم - كل حر، وحر الإرادة.

التحرر الجنسي هو البداية.

ISBN 978-2-843090-93-6



9 782843 090936

لوحة الغلاف: ماكس ارنست